आमचो दोतोर

डॉ. भिकाजी घाणेकार



आमचो दोतोर

डॉ. भिकाजी घाणेकार



गोवा कोंकणी अकादेमी

आमचो दोतोर

डॉ. भिकाजी घाणेकार

प्रकाशन क्र. : 146

पयली उजवाडावणी : 2010

उजवाडावपी :
गोवा कोंकणी अकादेमी
243, पाटो कॉलनी,
पणजी - गोंय

छापपी :
हिरू नारायण नायक
रुतू ऑफसेट,
वळवय - गोंय

मुखचित्र :
कलानंद श्रीधर कामत बांबोळकार

मोल : रु. 80/-

AAMACHO DOTOR

by : **Dr. Bhikaji Ghanekar**

Publication No. : 146

First Edition : 2010

Publisher :
Goa Konkani Akadami,
243, Patto Colony,
Panaji, Goa

Printer :
Hiru Narayan Naik
Rutu Offset,
Volvoi-Goa

Cover :
Kalanand Shridhar Kamat Bambolkar

Price : Rs. 80/-

अकादेमीचेवतीन

वैज, दोतोर आनी आतांचो

डॉक्टर ह्या उतरांचो प्रवास जे गतीन आमचेमदीं आमचे कोंकणी भाशेंत जावंक जाय आशिल्लो तसो तो जाल्लो ना. कथा-काव्य, कादंबरी, नाटका ह्यां साहित्यप्रकारां इतलेंच महत्वाचें लिखाण ह्यावूय मळांचेर जांवक जाय हें आमच्या लक्षांत येना. घडये कोंकणी भाशेंत बरोवपी दोतोर उणे म्हणून जायत, वो आमकां इंग्लेज आनी हेर भासांतले वैजकी विशयावयलें लिखाण पावता, हे भावनेक लागून जायत आमच्या भलायकेविशीचें लिखाण कोंकणीत उणेंच सांपडटा.

पूण हालीं तेंपार, खास करून सुनापरान्त दिसाळें सुरू जालें आनी तातूंत भलायकेवयर 'फॅमिली डॉक्टर' हें सदर सुरू जालें, त्या सदरांत आमचे भलायके संबंदान आमचेभाशेंत समजता तशें लिखाण वाचूंक मेळपाक लागलें, आनी ताका लागून आमच्या कोंकणी भाशी गोंयकार दोतोरांक कोंकणी वाचप्यांखातीर आमची जी वेगवेगळी दुयेसां आसात ताचेसंबंदान आनी दुयेंसांवयर उपाय घेवप, वखदां - सांगप, उपाय सांगप आदी गजाली जावपाक लागल्यो. खूबशा दुयेसांचीं वखदां जावं नांवां इंग्लेज भाशेंत आशिल्ल्यान तांचो कोंकणी अर्थूय आमका चटकरून

समजनाशिल्ल्यान सामान्य मनशाचो समजुपाक बरोच घुस्पागोंदोळ जातालो. देखीक डायबीटीस म्हळ्यार गोडेमूत, 'कांक्र' म्हळ्यार 'कॅन्सर' वा 'टीबी' म्हळ्यार 'बारीक जोर' अशीं जायतीं दुयेंसां तांची मूळ कोंकणी नांवां आनी आतांची नांवां समजप कठीण जातालें.

'आमचो दोतोर' सारकें पुस्तक डॉ. भिकाजी घाणेकारांनी कोंकणी भाशेंत बरोवन कोंकणी मनशांचेर व्हड उपकार केल्यात, ताच्याय परस तांणी ताचें हातबरप गोवा कोंकणी अकादेमीक दिवन तें प्रसिद्ध करपाक संद दिल्ल्यान, अकादेमीक हें भलायकेच्या मळार आपल्या वावराची नोंद करपाची आनी एक संद गावल्या ही खोसदेणी गजाल. 'आमचो दोतोर' हें पुस्तक घरांतलो 'फॅमिली डॉक्टर' कशें आतां गोंयकाराच्या घरांत तांच्या हाताकडे आसतलें आनी तातूंत सांगिल्ले दर दुयसा वयले उपाय जावं जतनाय घेवन, आपआपले भलायकेची काळजी घेवन आमी आमचे निरोगी हें पुस्तक प्रसन्न जिवीत जियेवपाक शकतलें, हातूंत दुबाव ना. 'आमचो दोतोर' गोंयकाराच्या दर एका घरात पावतलें अशी अपेक्षा बाळगितां.

एन. शिवदास

अध्यक्ष,

गोवा कोंकणी अकादेमी

मांडावळ

फॅमिली डॉक्टर

म्हज्या भुरगेपणांत 'फॅमिली डॉक्टर' म्हूण आसतालो. घरच्या कोणाकूय कितेंय तालें जाल्यार सगळ्यांत पयलीं ताका दाखयताले.

ह्या फॅमिली डॉक्टराक त्या घरच्या मनशांक केन्ना कितें जाल्लें हें पुराय खबर आसतालें. त्या घराण्यांत डायबेटीस वा गोड्यामुताचें, प्रेसांवांचें, काळजाचें, आदी आसा काय ना. तशेंच भुरग्यांचे बाबतींत खंयचीं वासिनां केन्ना, तांची वाड कशी जाता, केन्ना आनी खंयचें दुयेंस जाल्लें हाची पुराय म्हायती आसताली.

आतां तशें ना. हाड दुखता– हाडांचो दोतोर, दोळो सुजला– दोळ्यांचो दोतोर, काळजांत दुखता– काळजा दोतोर, आदी. हें यूग स्पेशालिस्टांचे जालां अशें म्हणल्यार अतिताय जावची ना. आतां दोतोरांचो आंकडो वाडलां. एक फोन केल्यार रोखडोच दोतोर मेळटा. हॉस्पिटलां वाडत आसात.

म्हाका एक याद जाता. म्हज्या सोयऱ्यांचें घराणें. तीन चले–तिगूय लग्न जाल्ले. एकाच घरांत रावतालीं. व्हडले सुनेक स भुरगीं– दुसऱ्याक तीन भुरगीं आनी तिसऱ्याक चार भुरगीं. व्हडली सून हुशार – स भुरग्यांक वाडयलीं. सगळ्या वखदांची नांवां पाठ दोन दोन दिसांनी फॅमिली डॉक्टर येतालोच. सकाळचो ब्रेकफास्ट ह्या घरांत घेवन दोतोर वतालो.

ह्या वेळार सांगनशें दिसता :

पयलींच्या तेंपार राजाचो एक दोतोर आसतालो. त्या दोतोराक पगार म्हयन्याक... रु. जर राजाक वा घरच्यांक कितेंय जालें जाल्यार त्या दोतोराचो पगार उणो. तांच्या घरांत कितेंच जालें ना – सगळीं घटमूट जाल्यार दोतोराक सगळो पगार – एकेक फावट राजा खोशी जावन पगार चड दितालो – बोनस कसो.

आयज दुयेंतीकूय सगळे तपास केल्ले जाय : फोटो, रगत, मूत, संडास, काळिज तपासप, सीटी स्कॅन, आदी.

एकेक फावट जितलें दुयेंत गिरेस्त तितले ताचे तपास चड ही वस्तुस्थिती. तें करिना जाल्यार दुयेंतीक आनी घरच्यांक बरें दिसना. तीं एकवेळ दुसऱ्या दोतोराक पसून दाखोवंक तयार.

अशें हें नवें यूग. जायरातीचें–दोतोर, हॉस्पीटल हांच्यो जायराती येतात. हांव कोणाकूच दोश दिना. जसो समाज बदलता तसो दोतोरान त्या समाजा बराबर फुडें सरुंक जाय.

बलायकी – शिक्षणाचें म्हत्व

भारतांत सुमार 70% लोक गांवगिऱ्या वाठारांत आनी 30% लोक शार रावतात. तशेंच 70% दोतोर शारांनी आनी 30% दोतोर गावांनी रावतात. अशें आस तरीय जीं दुयेंसां 70% गांवगिऱ्या वाठारांत जातात तीं सगळीं दुयेंसां टाळपा सारकीं. दुयेंसां खंयची तीं पयलीं पळोवया.

1) दुशीत उदका पसून जावपी – पातळ भायर, मोडशी, कामीण.

2) वाऱ्या पसून जावपी – थंडी, टी. बी. ब्रोंकायटीस.

3) मुसां पसून जावपी – दुशीत उदका पसून जातात तेंच.

4) जळांरां पसून जावपी – मलेरिया, हत्ती रोग, जपानी मेंदुजोर.

5) जेवणांत व्हिटामिन्स नासल्यार – 1) रात कुड्डेपण, 2) बेरिबेरी, 3) स्कर्व्ही, 4 रिकेट्स हेर. 5) योग्य वेळार डोस घेतले नाजाल्यार जातात तीं – पोलियो, भुरग्यांक टी बी. हुरहुरें, फुगांव, कांटेल, हेपटायटीस बी, 6) वेसनाक लागून – सिगार, विडी, पा (चुरो घालून) गुटखा – कॅन्सर, 7) नितळसाण नासल्यार कातींचीं दुयेसां – खोरोज चरतें, येक्झमो.

हीं सगळीं दुयेंसां पयस करपाक दोतोरांची गरज उणीच, चड गरज आसा ती ह दुयेंसां टाळपाक कितें करपाक जाता हाची. लोकांक म्हायती दिवपाची, जागृताय करपाच हाकाच भलायकी शिक्षण म्हणटात.

हें शिक्षण दिवपाक साबार तरेन उपाय करूं येतात. हे उपाय खंयचे तें आत पळोंवया.

1) आयकुपाचीं माध्यमां – रेडियो, टेलिफोन, लावडस्पिकर वापरुन प्रचार.

2) पळोवपाची माध्यमां – जायरात, पोस्टर (वण्टीपत्रकां) बॅनर.

3) आयकप आनी पळोवप – टी. व्ही. नाटक, लोकनाट्यां, किर्तन, तियात्र, धार्मीक संस्थांनी शिक्षण दिवप हेर.

हीं दुयेंसां पयस करपाक सगळ्यां खातीर एकूच उतर गरजेंचे तें म्हणल्यार 'नितळसाण'.

घर, घरा भोंवतणीचो वाठार, पियेवपाचें उदक, स्वास घेता ती हवा, कोयराचो विलो (पयस करप), घाणयारें उदक, बांयची नितळसाण, शाळा, शाळे भोंवतणीची सुवात, हॉटेलां हेर.

वासिनां करूंन दुयेंस 100% ना करुंक जाता. हाचें बरें उदाहरण म्हणल्यार
। वा वसूग. हेच तरेन आमी आतां पोलियो रोग ना करपाक सोदतात. त्या भायर
नेया वम वा नारु हें दुयेंस भारतांत उणें जालां. कांटेल, कोले खोंकली आनी धोणकुटी
दुयेंसां ना करपाक सगळ्या भुरग्यांक ट्रिप्लल हें वासीन करुंक जाय. हुंरहुरें, फुगांव,
लगुटां हेपटायटीस बी ह्या दुयेंसांचेर बरीं प्रभावी वसिनां आसात. तीं भुरग्यांक करीत
ल्यार हींय दुयेंसां ना करप शक्य आसा. जेवण – खाण बरें मेळ्ळें जाल्यार कुपोशण,
टॅमीन नाशिल्ल्यान जावपी दुयेंसां पयस जातलीं. मूंस, जळांरां ना करीत तर तांचे
सत जातात तीं दुयेंसां जावचीं नात.

तारवट्यांक जावपी दुयेंस

वास्को द गामा 450 वर्सां पयलीं जेन्ना कालिकत पावलो तेन्ना त्या तेंपार दुयेंस तारवट्यांक जातालें तें म्हणल्यार 'स्कव्ही' हें व्हिटामीन सी मेळनाशिल्ल्यान जा दुयेंस. हें व्हिटामीन ताज्या फळांनी आसता.

आतांच्या तेंपार जें दुयेंस तारवट्यांक जाता तें म्हणल्यार 'मुतखडो' मुतखडो कित्याक जाता ?

जें जेवण-खाण (चिकन, मटण, दुकरांचें मांस, गायचें मांस) ते खातात तें दीस ते म्हयनो भर फ्रिजांनी दवरिल्लें आसता. हें जेवण जेविल्ल्यान तांकां मुतखडो जा अशें व्हड शास्त्रज्ञ सांगतात. ते भायर तारवटी उदक उण्या प्रमाणांत घेतात.

बोटीवेलें उदक बरें लागना. भायर वचपाक वेळ ना. तश्यांत भायर गेलो जाल्य उदकाची बाटली खूब म्हारग आसता.

मनशाचे कुडींत 5 लिटर रगत आसता. हें रगत मुत्रपिंडांत फिल्टर जाता. हें क सारकें जावपाक दर एका मनशाक दर दिसा 3 लिटर उदक पियेवंक जाय. जेवणावेळ चड उदक पियेवचें न्हय. सकाळचो फळार, दनपारचें जेवण (लंच), रातचें जेवण (डिन ह्या वेळार उदक चड पियेल्यार, जिरवण सारकी जायना. दोन जेवणां मदीं दोन बाटल उदक पियेवचें.

सकाळीं उठले बराबर दोन बाटल्यो. 11 वरांचेर दोन बाटल्यो आनी सांजवे 4 ते 5 वरांचेर दोन बाटल्यो उदक. उदक नितळ आसूंक जाय.

चड करून तारवट्यांनी अशें केल्यार फुडाराक मुतखड्याचो त्रास जावचो ना

सगळ्यांनी लक्षांत दवरपाचें म्हणल्यार मुतखडो जातकच जे त्रास सोंसचे पडटा त्या संबंदान :

हें दुयेंस जातकच पोटांत दुखता, दुयेंत खाटीर लोळटा, ताच्यान सोंसूंक जायन इतली खर दूख.

बोटीर मेळटा तें उदक बरें लागलें ना तरी लेगीत उदक खूब पियेवंक जाय. थोडे बियर बरी म्हूण समजतात पूण बियरींत कांय घटक 'द्रव्यां' आसतात. ताका लागून मुतखडो जावंक शकता. बियर चड बरी न्हय.

शक्यतो तोमात, गाजर, कोबी असल्यो भाज्यो उण्यो घेवच्यो कारण हांग मुतखडो जावपाचीं द्रव्यां आसतात. मिठां वा खनीज द्रव्यां आसतात.

जशे परी मार्च – एप्रील म्हयन्यांत खारें उदक सांठोवन वताक दवरल्यार ताचे
सून मीठ तयार जातात. तशेंच हे मुतखडे मूत्रपिंडांत तयार जातात.
ड उदक पियेल्यार मुतखडो जावपाचें प्रमाण खुबूच उणें जाता हांतूत इल्लोय. दुबाव ना.

पाळ्येन काम केल्यार आयुश्य उणें जाता ?

जे कोण दिसाचेंच काम करतात, सकाळचे णव वरां ते सात वरां मेरेन तांचे
जे कोण पाळ्येन काम करतात तांचे आयुश्य उणें जाता अशें दिसून आयलां.

3912 दिसाचें काम करपी (कामगार) आनी 4623 पाळ्यांनी काम करपी
रेल्वेचे कामगार हांचे आयुश्य पळोवन - दिसाचें काम करपी - चड तेंप जगतात
दिसून आयलें.

नागपूराक रेल्वेचे कामगार आनी हेर कामगार हांचे मदीं संशोधन केल्लें.
दिसाचें काम करप आनी रातचें न्हिदप हें जें एक चक्र आसा ताका बादा आयल्यार जि
उणें जाता अशें दिसून आयलां. न्हीद आनी समाजीक प्रश्न हांचो दोगांयचो लागींचो सं
ह्या बदला कडेन आसा.

जेवणा खाणाचो वेळ, न्हिदेचो वेळ, हार्मोन्स तयार जावप, पेशीची नवनिर्म
हेर जीव-पेशी संबंदांतले बदल हाका लागून हें घडटा.

जल्म तारीख, नोकरेक लागला तो दीस. रातपाळी सुरू केल्या तो दी
बसपगारी (रिटायर्ड) जाता तो दीस, मेला तो दीस ह्या सगळ्याचो अभ्यास करुन
संशोधन केलां.

दर दिसा सकाळीं 9 वरांचेर सुरू करून 6 वरां मेरेन काम करतात. मदीं 1
2 वरां मेरेन एक वर जेवपाक मदलो वेळ अशे तरेन केल्ल्यांची एक वळेरी. 8 वरां
सकाळीं ते 4 वरां दनपारची 4 ते मध्यान राती आनी 12 मध्यान रात ते 8 वरां सकाळ
अशे पाळ्येन काम करतात तांचो एक गट अशें तरेन हें संशोधन केलें.
काम कसलें करता हाचेर चड भर दिवंक ना. तें सारकेशेंच मानलां.

जल्मतारीक, रिटायर्ड आनी मरण हे तीन म्हत्वाचे दीस घेवन नोंद करुन
आयुश्याचें संशोधन पुराय केलां.

मरणाचें कारण, कामाची तरा, दादलो काय बायल संबंदान ह्या संशोधनां
विचार करूंक ना. हाकाच लागून हें संशोधन पयलेच अवस्थेंत आसा. हाचेर खूब बारीकसाणी
विचार करपाची गरज आसा.

हे संशोधन फुडें व्हरुन आतांच सांगल्यात ते विशय हाताळटले अशें सांगतात

सोरो आनी सिगार भलायकेक वायट

सिगार आनी सोरो हीं दोनूय व्यसनां सामकीं वायट. पूण काळजाच्या दुयेंसांचें तज्ञ दोतोर कितें सांगतात ते पळोवया.

समजा– 60 वर्सांचेर दोन मनशांक काळजाचो आताक आयलो – तांतलो एक दिसाक पांच सिगारां ओडटालो – दुसरो एक पेग व्हिस्की घेतालो.
जो सिगारां ओडटा ताका सांगप सिगार सामकें बंद कर.

जो सोरो पियेता ताका सांगतलो – सोरो चालू दवर फकत एक पेग.
सोरो – ॲडिक्टिव – दिसान दीस वाडत वता आनी मागीर फकत सोरो पियेता आनी कांयच जेविना खायना. हें सामकें वायट.

सिगार वा विडी कितल्योय ओडत रावतात. एकार एक पेटयत रावतात–फस्काची गरज पडना अशे तरेन. सिगार आनी सोरो हातून बरें दिसता म्हणटात पूण तें फिग्दाक आनी काळजाक सामकें वायट.

सिगार, विडी चड वायट म्हूण जागतीक भलायकी संघटना सिगार ओडचें न्हय म्हूण खूब जागृताय करता.

एक मनीस सिगार ओडटा– ताचे बायलेक गर्भपात जाता आनी ल्हान भुरग्यांक दम्यांचे जाता– कारण सिगार– धुंवर. ह्या धुंवरांत कॅन्सर दिवपी वायू आसतात.

सिगार चिंता पयस करता. सोरो वायट चितनां बंद करता– हें एक वेळ तितले पुरतेंच खरें आसत. पूण सिगार आनी सोरो भलायकेक घातकी आसतात. 60 वर्सांचेर सोरो पियेल्यार जाता (एक पेग) म्हूण कितें 25 वर्सांचेर एक पेग सोरो घे अशें मात समजूं नाकात.

सोऱ्याचे वायट परिणाम फिग्दाचेर आनी मेंदवाचेर जातात. सिगाराचे वायट परिणाम फुफूस वा पुल्मांव आनी काळजाचेर जातात.

व्यसनांपसून पयस रावप हें सामकें म्हत्वाचें.

पथ करात, व्यायाम करात, घटमूठ जायात

जाण्टेपणांत जिवीत बरें सारुंक सोदतात, दुयेंसापसून पयस रावूंक जाय जाल्या पथ करात, व्यायाम करात आनी भलायकेन घटमूठ जायात. लबलबीत जावप, कॅन्स काळजाचें, प्रेसावाचें, हाडांक बाधा जावप हें सगळे पयस करपाक चरबी उणी करप, जेव खाणांत चिकन, मटण, तांतयां ह्या सारकें जेवण उणे करप, मीठ उणें करप. खुब तिसऱ्यो, कालवां, शिनाण्यो, कुल्ल्यो ह्या सारकें नुस्ते खावप ना.

उणें कालोरी - उणी चरबी आसा अशें जेवण घेवप हो सगळ्यान म्हत्वाचो नेम फळां, पालेभाजी चड प्रमाणांत घेवप. अननस, द्रांक्षा, संत्रा, केळें ह्या सारकीं फळ एकदम बरीं. लिंबू पचता आनी बरो पडटा जाल्यार लिंबू एकदम बरो.

व्यायामा भितर सगळ्यांत बरो म्हणल्यार चलप. सकाळीं फुडें उठना बराबर व सांजे वेळार दर दिसाक अर्द वर चलप हो सगळ्यांत बरो, सोपो आनी सगळ्यांक परवडटा असो व्यायाम.

काळजांचीं दुयेंसां, कॅन्सर, लबलबीतपणा, हाडाचीं दुयेंसां उणी करपाक हे खुबूच म्हत्वाचें. वजन उणें करप हें खुबूच म्हत्वाचे.

जिणेची तरा हें तर आतां भलायकेच्या बाबतींत खूब म्हत्वांचे. जाण्ट्यांमदी अशेतरेची जागृताय निर्माण करुंक जाय. 'सिनीयर सिटीझन्स' हांचे पंगड आसतात थंय ह्या संबंधान वाद विवाद जावंक जाय.

दुसरें एक म्हत्वाचें म्हणल्यार वेसनांपासून पयस रावप. सिगार, सोरो, विडी आनी हेर वेसनांपसून पयस रावंक जाय. कॅन्सराचें एक मुखेल कारण म्हणल्यार तंबाखू - सिगार, विडी, गुटखा आदी. हांचेपसून चड प्रमाणांत कॅन्सर जाता अशें दिसून आयलां.

ह्या तरेन जर जिविताची जतनाय घेत जाल्यार भलायकी बरी उरतली. आनंदी, सुखी, समाधानी उरतलीं हातूंत इल्लोय दुबाव ना.

खोंकली येवप

खोंकली हें एक दुयेंस न्हय तर हें खुबश्या दुयेंसांचे एक लक्षण. थंडी, टी. बी., न्युमोनिया, ॲलर्जी आदी दुयेसांक लागून खोंकली येता.

मनीस स्वास घेता तेन्ना हवा नाकांतल्यान पुलमावांत वा फुफ्फुसांत वता. ह्या हवेंत 21% प्राणवायू वा ऑक्सीजन आसता. तांतूतले फकत 5% आमी आमच्या फुफ्फुसानी दवरतात आनी 16% परत भायर हवेंत सोडटात. ह्या प्राणवायूक लागून रगत शुध्द जाता. मागीर मनशाच्या सगळ्या कुडीक हें रगत प्राणवायू आनी अन्नांतली द्रव्यां पावयतात. दर एका पेशीक मिनटाक सुमार 72 फावट प्राणवायूचो पुरवठो जाता.

नाक, ताळो, गळो वा हवेची नलिका, दोन ब्रोंकाय आनी दोन फुफ्फुसां हीं स्वास घेवपाची इंद्रियां. खोंकली येता ताची आतां थोडक्यात कारणां पळोवया :

थंडी – हें एक व्हायरस जातीचें दुयेंस. हांतूत ताळो दुखता, सुजता, खोंकली येता, केन्ना केन्ना जोर येता. शिंको येतात आदी. हाचेर जोराच्यो गुळ्यो, खोंकलेचें शारोप गरज पडल्यार ॲंटिबायोटिक्स घेवचें पडटा.

टि. बी. – बारीक जोर वा क्षयरोग हें दुयेंसा एका रोग जंतुपासून जाता. हाका कोक बासीलाय म्हणून वळखतात. हो रोगजंतू 'कोक' ह्या शास्त्रज्ञान सोदून काडलो. अमेरिकेक कांय वर्सां फाटी टि. बी. पुराय नाशिल्लो पूण आतां थंय एचआयव्ही वा एड्स ह्या रोगाक लागून थंय खूब प्रमाणांत टि. बी. जावंक लागल्या.

खोंकलेतलें दरकल तपासप, गरज पडल्यार छातयेचो फोटू काडप आनी वेळार दोतोर सांगता त्या तरेन 6 ते 8 म्हयने हीं वखदां घेवंक जाय. हीं वखदां सरकारी भलायकी केंद्रानी फुकट मेळटात.

येवझीनाफिलीया – हें दुयेंस चड करून दंताक लागून जाता. हाचेर हेत्राझान ह्यो गुळ्यो घेवंक जाय. रगतांतले धवे गुळे, येवझोनीलीस हे वाडटात आनी ताका लागून चड करुन सुकी खोंकली येता.

ताळो फुलप – ताळो फुलून एकेक फावट खोंकली येतां. ॲंटिबायोटिक्स घेवचें पडटा. जेवणखाण बरें पुस्टीक आसून भरपूर प्रमाणांत व्हिटॅमीन सी लिंबू आंवळे, द्राक्षां आदी तशेंच व्हीटॅमीन बी क्लॉप्लेक्स हीं वखदा वेळार घेवंक जाय. तीन वर्सां वयलीं भुरगीं आनी 70 वर्सांवयले जाण्टे हांची चड जतनाय घेवंक जाय.

गोडेंमूत

रगतांतली साखर वाडून जेन्ना ती मुतांतल्यान वता तेन्ना डायबेटिस वा गोडेमू
जालें अशें म्हणटात. पयलींच्या तेंपार मुताक मुयो आयल्यो म्हणचे गोडेमूत जालां अ
मानताले.

गोडेमूत हें एक बडींचे दुयेंस. हें दुयेंस दोन तरांचें आसता. 1) १५ ते २० वर्साचे
जावप ताका ज्युवेनायल डायबेटीस म्हणटात आनी 2) ३५ ते ४० वर्सांवयर जावप.

जें भुरगेपणार जाता तें मातशें कटकटींचे. जाण्टेपणार जाता ताणें सारकें प
केलें आनी वेळार वखदां घेतलीं जाल्यार तें चड घातक जावंक पावना.

1. सदांच व्यायाम करून वजन उणें करपाक वावरूंक जाय. इन्सुलीन वा हेर
वखदां उण्या प्रमाणांत दिवंक मेळटात. रगतांतली साकर कितली आसा तें वेळार तपास
करून पळोवंक जाय.

2. पथ करूंक जाय – जेवणां खाणांत चरबी, मीठ, साकर उण्या प्रमाणांत आनी
चड प्रमाणांत 'फायबर' फळां, भाजी, चणे दाळी आदी घेवचें.

3. दांतांची काळजी घेवंक जाय. रातचे न्हिदचे पयलीं दांत घांसून न्हिदप सगल्यांत
बरें. दांतांचे इन्फेक्शन जावपाची डायबेटीस जाल्ल्याक चड शक्यताय आसता.

4. पांयांची सारकी जतनाय घेवंक जाय. पांय नितळ दवरचे. कात्रो बी पडूंक दिवचे
न्हय. पांयाक इन्फेक्शन जावचें ना हाची जतनाय घेवची.

सिगार ओडप सामकें वायट. सिगार ओडटा. तेन्ना प्रेसांव आती गोडेमूत ह्या
दोनूय दुयेंसांक सामकें वायट. प्रेसांव वाडटा आनी साकरीचें प्रमाण वाडटा.

मीठ सारकें बंद करचें. अळणी जेवण चड बरें. पापड, लोणचीं सामकीं वायट. तें
पुराय बंद करचें.

वजन उणें करप– चलप, तरणाट्यांनी खेळप, वजन उणें आसल्यार गोडेमूत
उणें जाता.

साकर एकदम उणी जावन घुंवळ येवंक शकता.

कांय लोक गोडेमुताचें आसून लेगीत भरपूर जेवतात आनी 'इन्सुलीन' इंजेसांवां
घेतात. अशें करप सामकें वायट. भलायकेचेर ताण येता. पथ हेंच चड महत्वाचें हें विसरूंक
फावना.

डायबेटिस आसता तांकां जर काळजाचो आताक आयलो जाल्यार तांकां हड्ड्यांत मात लेगीत दुखना. कारण तांचे नेर्व मातशे इबाडिल्ल्यान दुखीचो ताण उणो जाता. हें लक्षण काळजाचो आताक आयिल्ल्यांमदीं फरक जाणून घेवपाक खूब म्हत्वाचें.

गोडेंमूत आशिल्ल्यान उदक खूब पियेवंक जाय. जेवणा बराबर न्हय तर जेवणामदीं. सकाळीं उठना बरोबर, दनपराच्या 11 वरांचेर आनी सांजेच्या 4 वरांचेर.

चड पथ करून फ्राकेझ वा अशक्तताय आयल्यांशी दिसत जाल्यार दोतोराक दाखोवन तपास करूत घेवचो. चड त्रासाचें काम, चड ताण येवपाचें काम शक्य तितलें करचे न्हय.

तांतयां जिविताचीं मोतयां

आमी चड प्रमाणांत वापरतात तीं कोंबयेचीं तांतयां. दूद, चिकन, मटण हांच परस सवाय आनी बरें प्रथीन मेळटा तें तांतयांनी.

1) भितरली मुंडली (उकडटकच) हळदुव्या रंगाची (2) भायलो (उकडटकच धव्या रंगाचो.

बोळ-प्रथिनां, क्षार आनी व्हिटामिन्स हाचो अर्द भाग-उदक आनी चरबी. (प्रथिनां, क्षार आनी व्हिटामिन्स हीं म्हत्वाचीं) तांतयांतली प्रथिनां भुरग्यांक एकदम बरीं. कारण तांची जिरवण बरी जाता. वाड जावपाक बरीं पडटात. 'फोस्फोलिपिडस' आनी कॉलेस्टेरॉल ही चरबी तातयांत खूब प्रमाणांत आसता. हाकाच लागून जाण्ट्यांनी तांतयां चड प्रमाणांत खावप बरें न्हय. म्हणल्यारुच तांतयां घालून केल्ले जिनस ऑम्लेट, केक तांतयां बिरयाणी आदी खावप बरें न्हय.

व्हिटामिन ए, व्हिटामिन डी, बी कॉम्प्लेक्स, हीं भरपूर प्रमाणांत तांतयांनी आसतात. पूण व्हिटामिन सी मात नासता. सुमार 1% खनीज द्रव्यां, क्षार तांतयांनी आसतात. लोखंड, कॅल्सियम, फोस्फरस, सल्फर, सोडियम, पोटॅसियम, मॅग्नेझियम, क्लॉरिन आनी आयोडिन हे क्षार तांतयांनी आसतात. जेन्ना भुरग्याक चार म्हयने पुराय जातात तेन्ना ताका आवयचें दूद चालू दवरून तांती उकडून मदलो हळदुवो बोळ दिवचो. हो पचन जावपाक सोपो आनी चड पुश्टीक आसता. सुरवेक 1/4 भाग दिवचो आनी मागीर दर सप्तकांत एकदां वा दोनदां 1/4 भाग दिवचो.

भुरग्याची बरी वाड जावपाक तशेंच ताच्या मेंदवाची वाड जावपाक तांती एकदम बरें पडटा.

'कांय भुरग्यांक तांतयांची अलॅर्जी आसूंक शकता. जेन्ना तांतयां खाता त्या दिसा पिताम, खाज येवप, दोळे मात्शे सुजप आदी लक्षणां आसल्यार त्या भुरग्यांक तांतीं बंद केल्यार बरें. ल्हान भुरग्यांमदीं हें चड प्रमाणांत दिसून येना.

ज्या घराण्यांत काळजाचो आताक वा मेदवाची (आरीचें) दुयेंसा आसतात तांणी तांतया चड खावप बरें न्हय. असल्यांनी 40 ते 50 वर्सांचेर सामकेंच बंद करप चड बरें. चड तेलकट, आंबट, तिखट ल्हान भुरग्यांक दिवचें न्हय. जाण्ट्यांक पातळ भायर जाता ताणी तातीं खावप बरें न्हय.

दूद पियात; बाटल्यांतलीं पेयां पयस करात

अमेरिकेक केल्ल्या एका अभ्यासावेल्यान चड बाटल्यांतलीं पेयां पितात तांकां चड चरबी जाता अशें दिसून आयलां. बाटल्यांतल्या पेयांनी जी साकर आसता ताची चरबी चड प्रमाणांत जाता. हाकाच लागून बाटल्यांतलीं पेयां चड पियेवप बरें न्हय.

अमेरिकेक कांय तरणाट्यांचे सर्व्हेक्षण केले उपरांत अशें दिसून आयलां की जीं भुरगीं बाटल्यांतली पेयां पियेतात तांकां भेंडाक चड चरबी दाट्टा आनी तो भाग चड मोटो जाता.

कांय शास्त्रज्ञांचें तर अशें मत आसा की ही साकर आशिल्लीं बाटल्यांतलीं गोड पेयां पुरायेन बंद करून तांच्या जाग्यार कमी चरबी आशिल्लें दूद वापरीत जाल्यार तें भलायकेक बरें पडटा. कॅल्सियम, मॅग्नेझियम, पोटेशियम आनी व्हिटमीन दुदांत चड प्रमाणांत आसतात. हें चरबी उणी करपाकय मजत करत अशें दिसून आयलां.

'नॅशनल हेल्थ आनी नुट्रीशन' हांचे वरवीं हें सर्व्हेक्षण केलें. 19 ते 49 वर्सां मेरेनच्या मनशांचो हातूंत आसपाव करून घेतिल्लो. कॉलेजीक पावतकच बाटल्यांतलीं पेयां चड पियेतात अशेंय ह्या सर्व्हेक्षणांत दिसून आयलें.

वजन सारक्या प्रमाणांत उरपाक बाटल्यांतलीं पेयां हीं चड वायट पडटात आनी तातूंत चरबी दाटून येता.

उणी चरबी आशिल्लें दूद पियेल्यार तें सगळ्या वाटांनी भलायकेक बरें पडटा. हाचेर चड म्हायती. मेळोवपाक आनीक चड लोकांचो आसपाव करपाची गरज आसा अशें शास्त्रज्ञांचें मत जालां.

हाचेवेल्यान जशें ल्हान जाल्ल्या भुरग्यांक 'आवयचें दूद म्हणल्यार अमृत' तशेंच जाणट्यांक त्या पेयां परस दूद बरें अशें म्हणल्यार अतिताय जावची ना.

संवसारभर चरबी चड वाडत आसा आनी मनशांमदीं लबलबीतपण, मोटाय वाडत आसा हेच नदरेन हो बदल करप गरजेचो.

वजन उणें करूंक सोदता ?

वजन चड आसून मोटसाण येवप हाची मुखेल कारणां

1. बडींचे-आवय वा बापूय माटो आसत जाल्यार भुरग्याक मोटसाण येता.

2. घरची परिस्थिती- चड जेवण घेवपाची संवय.

3. काम- एकाच जाग्यार बसून काम करप.

4. मनस्थिती- ही बरी नासत तर एकेक फावट मोटो जावंक शकता.

5. कांय म्हत्वाच्या ग्रंथींचें सारकें नासप.

चड खावप आनी तेंय बी तेल- तुपाचें चड खावप हें एक मुखेल कारण.

हाकाच लागून आमचे कुडींत चरबींचे प्रमाण वाडत वता आनी ती काती पोंदा सांठून उरता. तशेंच हेर भागांनीय प्रमाण वाडटा. मोट्या मनशांक बारीक जायन दिसता तें फकत दिसपाकूच न्हय तर ताचे भलायकेकूय बरें पडटा. भलायकेची राखण बरी जाता. काळीज सारकें चलता आनी प्रेसांव उणें जाता. खाद्यपदार्थांतली दर एक वस्तू चड उण्या प्रमाणांत उश्मांक वा कॅलरी दिवपी आसता. तांदूळ, साकर, बटाट, तूप, लोणी, म्हौंव, तळिल्ल्यो वस्तू, मिठाय, चॉकलेट, पिपिरमीट, केळीं, द्राक्षां, चिकू हांतूत चड उश्मांक आसतात.

वजन उणें करपाक त्यो वस्तू चड खावंक जायना. पूण भूक उणी करपाक भाजीपालो, तोमाट, तवशें, कोबी, मुळो, गाजर, काळींग, साय काडिल्लें दूद हे पदार्थ बरे. हातूंत चड चरबी वाडना. वजन चड वाडूंक पावना आनी मोटेपण येना. मांसाहार- उश्मांकदायक चड आसतात. पूण तातूंतली प्रथिनां चड गरजेचीं आसतात. म्हूण केन्ना केन्ना नुस्तें खावप बरें. सदांचें काम मात उणें करूंक जायना. चड खर आनी कडक उपाय करप बरें न्हय. ताका लागून उरफाटे वायट परिणाम कुडीचेर जावंक शकतात. दर दिसा व्यायाम करपूय खूब गरजेचें. व्हडल्या जायरातींक भुलून वजन उणें करपाचें टाळूंक जाय. कांय ग्रंथीक लागून जर वजन वाडटा देखीक थायरॉयड ग्रंथी अशा वेळार ते उपाय वायट पडूंक शकता. दोतोराक दाखोवन उपचार केल्यार बरे. चड मोटाय आशिल्ल्या घराण्यांतल्या लोकांनी साकर, तांदूळ, लोणी, तूप हें खूब उणें केल्यार बरें. तेलकट पदार्थ सामकेच बंद केल्यार बरे.

वजन उणें करूंक सोदतना जेवणखाण उणें करुन व्यायाम करप बरें. पूण अशक्तताय येवची ना हाची जतनाय घेवंक जाय. तरणाट्यांनी उक्तें हवेंत खेळचें. वखद. जेवण उणें करूंया- वजन उणें करूंया.

जेवणां - खाणांतली भेसळ

वाडटे लोकवस्ती वांगडा चालू आशिल्ली जेवणा- खाणाची उणीव आनी वाडत चपी म्हारगाय हाका सदांच तोंड दिवचें पडटा. एक म्हत्वाचो दुश्परिणाम तो म्हणल्यार अन्नाची भेसळ.

फाटल्या कांय वर्सांमदीं हाची खरसाण चड बादूंक लागल्या. जेवणां-खाणांत भेसळ करुन दुशीत आहाराचे वायट परिणाम भुरगीं आनी तरणाटे हांचेर चड प्रमाणांत देसून येत. तांचे कुडीची वाड सारकी जावंक पावना.

हे भेसळीचे परिणाम गिरेस्त आनी गरीब ह्या दोगांचेरुय जातात. एकेक फावट ते नग विखारी जावन ताचे परिणाम बादतात.

अकस्मात चड प्रमाणांत जावपी ते परिणाम सारके कळटात, पूण चड तेंपान दिसून येवपी वायट परिणामाची जाणीव रोखडीच जायना. चड तेंपान दिसपी वायट परिणामूच चड प्रमाणांत आसतात.

भुरग्यांची वाड खुट्टा आनी तांची रोगप्रतिकार शक्त उणी जाता. हाकाच लागून ह्या भुरग्यांक परत परत साबार तरांचीं लक्षणां दिसून येतात.

हे भेसळीची जाणीव लोकांमदीं फावो त्या प्रमाणांत दिसून येना. खूब लोकांचेर एकाच बराबर वायट परिणाम जातात तेन्ना चड बोवाळ जाता. दिसाळ्यांचेर ही खबर चड प्रमाणांत गाजता. अशा वेळार लोकांचें, भौसाचें लक्ष हे भेसळीचेर वता.

जेवणां-खाणांत भेसळ करप हो एक गुन्यांव. कायद्यान ताका ख्यास्त आसा. तो एक सामाजीक गुन्यांव आनी नैतीक पाप.

साकरेंत रेंव, मिरयांनी पोपायेच्यो सुकिल्ल्यो बियो, हिंगांत गोम अशी साबार तरांनी जेवणा-खाणात भेसळ करतात. ती सोदून काडपाक खाशेले सरकारी कर्मचारी आसतात. लोकांनी तांकां सहकार्य दिवन भेसळीचे गुन्यांव सोदून काडपाक फावो ती मदत करूंक जाय.

अशे तरेचे भेसळीचे प्रसंग उणे करपाक कांय म्हत्वाच्यो गजाली लक्षांत दवरुंक जाय.

1. जेवणां-खाणांचे पदार्थ उण्या मोलांत विकतात तसले शक्य तितले घेवचे न्हय.
2. मसाल्यासारके जिनस बाजारांत घेवचे परस ते घराच केल्यार चड बरे.
3. पॅक केल्ले, कंपनीचें लेबल (नांव) आशिल्ले, बरे कंपनीचे पदार्थ घेवंक जाय.
4. मेकळे आशिल्ले पदार्थ घेवचे न्हय.

5. भेसळीचो मात पसून दुबाव आयल्यार फावो त्या कर्मचाऱ्यांक मेळून ताचो तपा
करुंक लावचो. तांकां ह्या कामांत फावो तें सहकार्य दिवचें. अन्नाची भेसळ जावन मं
मतींचीं भुरगीं, अपंगूळ भुरगीं आदी जावंक शकतात हाची जतनाय दवरची.

समाजांत अन्न भेसळीआड जागृताय करप खूब म्हत्वाचें.

शिरांनी चरबी भरल्या ?

काळजाचो आताक आनी आरीचें जावप ह्या दोनूय दुयेंसांचें कारण चडशें करुन व आसता– शिरांनी चरबी भरल्या. हाका 'आथेरोस्केरोझिश' अशें कठीण नांव.

हें बडींचेंय जावंक शकता.

जाण्टेपणांत 50–60 वर्सांचेर मनशाच्या रगतांत चरबी चड जाली की ती शिरांनी ारले वटेन 'मेण' कशी दाट्टा. हाका लागून रक्तदाब वाडटा. आनी शीर फुटून रक्तस्त्राव वप वा शीर बंद पडप अशे कटकटीचे प्रसंग येवंक शकतात.

काळजाक रगत पावोवपी शीर– कोरोनरी हे शिरेंत जेन्ना ही चरबी भरुन शीर बंद टा तेन्ना काळजाचो आताक येता तशेंच मेंदवाची शीर बंद पडत जाल्यार आरींचे जाता. चरबेक 'कॉलेस्टेरॉल' म्हणटात.

सिगार ओडप, सोरो पियेवप, चड चरबी आशिल्लें जेवण जेवप, व्यायाम नासप, ड मोटो, बलबलीत जावप. बडीचें दुयेंस येवप, आदीं कारणाक लागून ह्या दुयेंसांचें प्रमाण डत आसा. ते भायर गोडेमूत ह्या दुयेंसाक लागून अशें घडूंक शकता.

भुरगेपणारुच 'फास्ट फूड'– चड चरबी आशिल्लें आनी चड मीठ आशिल्लें जेवण ाण घेवप हाकाच लागून हीं दुयेंसां वाडूंक पावतात.

ह्या शिरांनी चरबी भरता ताका सगल्यांत चड वायट म्हणल्यार सिगार आनी वडी. सिगार आनी विडी ओडटल्यां मर्दीं हें प्रमाण खुबूच चड जाता आनी उणे पिरायेचेर ाता.

ज्या घराण्यांनी हें दुयेंस आसता आनी ते सिगार वा विडी ओडीत जाल्यार काळजाचो आताक आनी आरीचें चड प्रमाणांत जाता आनी बेगीन जाता अशें दिसून आयलां.

बायलां मर्दीं हीं दुयेंसां खूब उण्या प्रमाणांत जातात. हाचें कारण म्हणल्यार तांच्या रगतांत आशिल्लीं हार्मोन्स हीं द्रव्यां– इस्ट्रॉजेनस. हाका लागून चरबी भरपाचें प्रमाण शिरांनी– उणें जाता.

दर दिसा 1/2 वर चलप– हो हाचेर बरो उपाय.

सिगार विडी बंद करप.

कांदो आनी लसूण खायत जाल्यार बऱ्याक पडटा. चरबी भरपाचें प्रमाण उणें जाता. लसणीच्यो तर गुळ्यो लेगीत मेळटात.

कॉलेस्टेरॉल चड प्रमाणांत आशिल्लें जेवण खाण खूब उणें करूंक जय. तें

म्हणल्यार-
चिकन, मटण, तांतयां, खुबे, कुल्ल्यो, गायचें मांस, दुकराचें मांस आदी.

ह्या जेवणांत चरबी चड आशिल्ल्यान 'आथेरॉस्केरोझीस' चड प्रमाणांत जाता.

खायत रावात चरबी वाडची ना ?

हालींच एका संशोधनांत कॉलेस्टेरॉल कितलेंय खाल्यार ताचो परिणाम काळजाचेर ानी काळजाच्या शिरांचेर जावचो ना अशें दिसून आयलें.

ही पळोवणी हुंदरांचेर केली. तातूंत अशें दिसून आयलें ACAT2 हें द्रव्य ाचक पदार्थ कसो) कॉलेस्टेरॉल बदल करता आनी तें काळजाचेर वा काळजाच्या ारांचेर वायट परिणाम करचें सोडून रगतांत घोळत रावता.

लॉरेन्स सदेल ह्या शास्त्रज्ञान सांगलें की ह्या संशोधनान मनशाक कॉलेस्टेरॉल ावंक मेळटलें आनी ताचे वायट परिणाम जावचे नात.

कॉलेस्टेरॉल ही चरबी चिकन, मटण, दुकराचें मांस, गायचें मांस, तांतयां, ल्ल्यो, शिनाण्यो, खुबे, तिसऱ्यो ह्या जेवणा खाणांत चड प्रमाणांत आसता. देखून हे ावपाचे जिनस टाळूंक जाय. ह्यो वस्तू खावप्यांक ही एक बरी खबर. हुंदरांचेर बरे रिणाम दिसून आयल्यात. ताका लागून मनशाचेरुय तशे बरे परिणाम जातले अशें ास्त्रज्ञाचें मत आसा.

कांय हुंदरांक ACAT2 हें द्रव्य दिलें आनी कांय हुंदरांक हें दिलें ना. जांकां दिल्लें ांचे द्रव्य कॉलेस्टेरॉल रगतांत घोळूंक लागलें. हेंच संशोधन उपरांत माकडांचेरय केलें आनी तांचेरय हेच तरेचे परिणाम दिसले.

मनीस जाण्टो जाता तशी ही चरबी भितरल्यान भरता. कळम आयिल्ले भाशेन अशें म्हणल्यार जाता. ताका लागून शिरो पुरवतात आनी त्या भागाक रगत मेळना. हाका काळजाचो आताक म्हणटात.

मेंदवाच्या शिरांनी कॉलेस्टेरॉल भरत जाल्यार आरीचें जाता. हाका आनीक सामकें वायट म्हणटात तें सोरो, बसून सारिल्ली जीण, येवजण, ताण, तणाव, सिगार सामकें वायट. हाचेर उपाय सिगार, सोरो, विडी, बलबलीतपण पयस करप, व्यायाम करप, चलप, आदी.

जेवणा खाणांत फळां, पाले भाजयांचो चड वापर करप. आरीचें जालां तांच्या भुरग्यांक हीं दुयेंसां जावपाची चड शक्यताय आसता. तशेंच गोडेंमूत वा डायबेटीस हेंय दुयेंस सामकें बडीचें. देखून असल्या भुरग्यांची चड जतनाय घेवंक जाय.

व्यसना पसून पयस रावप हें खुबूच म्हत्वाचें. जीण बरे तरेन सारपाक 35 वर्सां मेरेन चड कश्टान वावरप हेय लक्षांत दवरचें. तितलेंच जाण्टेपणांत सूख आनी समाधान मेळटा.

कमर दुखप

कमर दुखप हें लक्षण खुबूच जाणांमदीं दिसून येता. दादल्यांक, बायलांक गिरेस्तांक, गरिबांक सारक्याच प्रमाणांत हें जाता. एकेक फावट कमरा बरोबर पांय दुखूं शकतात. ह्या लक्षणाचीं कांय कारणांः-
1) जल्मताच दोश- भुरगें आवयचे पिशवेंत वाडटा तेन्ना हो दोश उरून फुडाराक ता त्रास जातात. 2) भुरगें जल्माक येतना कमराक बादा जावन हें लक्षण आसता. 3 अपघात जावन कमराक मार बसता तेन्ना हें घडूंक शकता. 4) टी बी वा बारीक जोर दुयेंस हाडाक जावन कमर दुखता, 5) व्हायरस्स जातीचे रोग जावन कमराक दुखाप जाता, 6)दिसांचो जोर वा टायफोयड हेंय दुयेंस जाता तेन्ना कमर दुखूंक शकता, 7 कॅन्सर, दुसऱ्या हेर इंद्रियांक दुयेंस जावप, देखीक जठर, यकृत, मुत्रपींड आदी 8) उ बसतना, स्कुटर, मोटार चलयतना जर वेगळेच तरेन वळत जाल्यार हें जावंक पावता 9 न्हिदेंत आसतना वायट तरेन पोझ घेतल्यार 10) मानसीक दुयेंसाक लागून कमर दुखत रगत तपासप, मूत तपासप, कमराचो वेगवेगळे तरेन एक्स रे वा फोटू घेवप, आदी तपा करून सारकें कित्याक लागून कमर फोडटा तें सोदून काडचें पडटा. कमर दुखता आ खूब जाणांक हें जाता हांचें एक मुखेल कारण कमराची रचना. कमराक ल्हान ल्हान तेती हाडां आसतात. कॅरम बोर्डाच्यो घुलो कश्यो. त्यो एकामेकांचेर दवरिल्ल्यो आसतात. दो हाडां मदीं कातली कशी 'कार्टिलेज ' आसता. कमराचे खंयचेय वटेन वळप- फुडें, फाटी उजव्यान दाव्यान - चड थोडी -बाग घेवप, फाटल्यान वळप ह्या सारक्या हालचालीं लागून ह्या 33 हाडांक दुखापत जावपाची चड शक्यताय आसता. तें चड प्रमाणांत वापर वा वापरपाचें सामकें उणें केलें की हें कमर दुखूंक लागता. एकेक फावट दोन हाडां मदल कातली हालता- भायर सरता आनी नेर्व्हाक लागता- हाकाच लागून कमर दुखता. एके फावट 33 हाडां आसतात तातूंतलें एक मोडटा आनी दुखूंक लागता.

कमर दुखता ताचें खरें कारण कितें हें सोदून काडप चड कठीण. मागीर ताचे उपचार करप. एकेक फावट एक गुरवार बायल तिच्या बाळंटेरा वेळार म्हणल्यार तांचें भुर जल्माक येतना पोटांत दुखता म्हणून वेगळेच तरेची हालचाल करता. हाकाय लागू बायलांचें कमर दुखूंक शकता. उठप, बसप, जमनीर बसप, कदेलार वा सोफाचेर बसप हालचाल चालू आशिल्ले बायलेक कमर दुखपाचें प्रमाण उणें आसता अशें दिसून आयल

दोतोर आनी तपासणी

पयलींच्या तेंपार दोतोर फकत आपलो स्टेटोस्कोप (कानवक्ल) वापरून दुयेंतीक पासतालो. दुयेंती कडेन उलयतालो. ताच्या दुयेंसाची पुराय खबर घेतालो. इतलेंच करुन येंसाची ताका 80% म्हायती मेळटाली अशें म्हणल्यार अतिताय जावची ना.

आतां साबार तरांचे टॅस्ट-तपास करप म्हणल्यार सामकें संवकळींचे जालां.

रगत तपासप- हेमोग्लोबिन धरुन ताका रगत सारकें आसा काय ना ? रगतांतल्यो व्यो पेशी आनी तांबड्यो पेशी पळोवन ताका इन्फेक्शन (रोगजंतूचो शिरकाव) आसा गय ना ? रगतांतली साकर पळोवन ताका गोडेंमूत जालां ? रगतांतल्यो आनीक साबार रांच्यों टॅस्टी करुन ताका कसलें दुयेंस आसा हाची म्हायती घेतात.

मूत तपासून ताका इन्फेक्शन आसा? गोडेंमूत आसा, किडणी वा मूत्रपिंड ारकें चलता ? मूतखडो जावपाची शक्यताय आसा. रगतांतलें आल्बुमिन वाङून तें तांत मेळटा ? कामीण जावन बिलिरुबीन हें द्रव्य मूतांत आसा ? बायल पिग्मेंट्स आनी ायल सॉल्टस हें पळोवन कामणीची आनीक म्हायती मेळटा.

संडास तपासून दंत आसात ? संडासांत रगत पडटा ? व्हड आंतड्याचें न्फेक्शन आसा. रगत आसल्यार कॅन्सर जाला काय मोडशी, आदी. जिरवण जायना ाल्यार जेवणाचे कांय भाग जिरवण जावंक नाशिल्ले संडासात मेळटात. रगतांत साबार रांचे क्षार आसतात. तांचें प्रमाण कशें आसा तें कळपाक खाशेलो तपास करचो पडटा. थायरोयड' हें इंद्रिय गळ्या कडेन आसता. तें सारकें चलता काय ना हें कळपाक थायरोक्सीन हें द्रव्य कितलें आसा आनी ताचेच हेर तपास करतात. आतां कंप्युटर आयला आनी ताचो वापर करुन कितलेशेच तपास करुंक मेळटात. दोळ्यांचे नवे तरेचे तपास करतात.

पयलीं एक्स रे वा फोटू काडटाले. आतां सोनोग्राफी करुन खूब तरांचे नवे तपास करुन दर एका इंद्रियाचें काम कशें चल्लां कसली बादा जाल्या तें कळटा. मुत्रपिडांत खडो आसा जाल्यार कळटा. दर एका इंद्रियाक कॅन्सर जाला जाल्यार कळटा. पुलमांव वा फुफुसाक टीबी वो न्युमोनिया काय ब्रोकांयटिस जाल्या तें कळटा. हीं दुयेंसां चड करुन सिगार वा विडी ओडटात तांकां जातात.

चुरो वा पान गुटखा खावन तोंडाक वा जिबेक कॅन्सर जाला तो कळटा.

डेंगी जोर

हें दुयेंस एका 'व्हायरस' जातीच्या जंतू पसून जाता. जळारां हाचो प्रस
करतात. हें जळार AEDIS EGYPTI. फकत दिसाचें चाबूंक येता- Day Biter.

हें जळार वॉटर कूलर, बाटल्यो, वाज, टांकयो, लातां, टायर आदी जाग्यां
उदकांत तांतयां घालता.

एक जळार 300 ते 400 तांतयां घालता. एक जळार सुमार एक म्हयनो जगत
एका तांतयां पसून आठ ते धा दिसांनी व्हडलें जळार जाता.

जळारांचे वाडीचे पांवडे-

1) तांती-सादें नदरेक दिश्टी पडटात.

2) अळी- जीव कशे, तांदळांतल्यो किडी कश्यो. सादे नदरेक दिश्टी पडटा
मायक्रोस्कोप नाका.

3) प्युमा- नाल्ल कसो आकार

4) प्युमा वयर फुट्टा आनी व्हड जळार जावन हवेंत उडून वता.

पयले तीन पांवडे उदकांत आसतात तर निमाणें जळार हवेंत उडून वता. ए
दुयेंतीचे व्हायरस्स दुसऱ्या मनशा मेरेन जळारां पावयतात. अशे तरेन दुयेंस वाडत वता. ह
दुयेंसाचो प्रसार जावपाक सोंपें. रान पेट्टा तशें दुयेंस सगळ्यांक पातळटा.

डेंगी जोर दोन तरेन जाताः

1) सादी ग्रीप कशी जोर येवन वचप. डेंगी जोर आयला म्हणून कळ लेगीत ना.

2) तोंडांतल्यान, दांतांतल्यान, ओंठांतल्यान रगत वता. हें दुयेंस मात्शें वायट- एके
फावट रगत घालचें पडटा.

3) दुयेंत अशक्त जाता. एकेक फावट हॉस्पिटलांत दवरून रगत दिवचें पडटा.

अशें तरेचे दुयेंत सोदून काडून तांकां रोखड्या रोखडीं वखदां दिवंक जा
जोराचीं, रगत थांबपाचीं, ओंकारे आसल्यार ओंकाऱ्याचीं आदीं. जळारां पयस करपा
जळारांचे जागे ना करुंक जाय. चार चार दिसांनी तांतलें उदक भायर रकोवंक जाय.

अशे तरेची नितळसाण राखपाचें काम झुजा पांवड्यार हातांत घेत जाल्यार
रोग उणो जाता. शाळांनी, कॉलेजींनी ह्या संबंदान प्रचार करून कृती करुंक जाय, क
करुंक जाय.

जितले बेगीन हे उपाय करीत, तितलो हो रोग चड जावंक पावचो ना.

ग्रीप वा फ्लू

ग्रीप वा फ्लू हें दुयेंस एका व्हायरस् जातीच्या रोग जंतू पसून जाता. हो एक ाचो रोग. हे रोगजंतू हवेंतल्यान पातळटात.

ग्रीप जाल्यार मनशाचे खोंकलेतल्यान वा शिंकेंतल्यान हे रोगजंतू भायर पडटात नी हवेंतल्यान पातळटात. हाचो वसो खर आसता. घरांत एकल्याक जालो की रोखडोच दुसऱ्यांक जाता. सुरवेक जोर येवप, तकली उसळप, खोंकली येवप, शिंको येवप, शे तरेन हाचीं लक्षणां दिसतात. मागीर चड जायत जाल्यार जोर चड येवप, खोकलेंतल्यान लेम भायर पडप, काम करुंक जायना– अशक्तताय येता.

शाळेंत वा हॉस्टेलांत हो रोग पातळूंक शकता. हो वसो अशेच तरेन येता त्याच इसा ना दुसऱ्या दिसा दोतोराक दाखयल्यार बरो. जोर आसून जर दोतोराक मलेरियाचो बाव येत जाल्यार रक्त तपासून पळोवचें पडटा. हो रोग व्हायरस जातीचो जाल्ल्यान ाचेर वखद अशें ना म्हणल्यार रोगजंतू मारुन उडोवपी वखद ना. जीं लक्षणां आसात ाचेर वखद करप आनी न्हिदून रावन सुसेग घेवप हें तितलेंच गरजेचें.

जोर येता– जोराच्यो गुळ्यो घेवप.

खोंकली येता– खोंकलेचें शारोप घेवप.

तकली उसळटा– ताचेर वखद करप.

जर तो मनीस दोन तीन दिसांनी पयलीं सांगल्यांत तीं वखदां घेवन निवळ्ळो ना आनी जर जोर चड जालो आनी एकेकदां खोंकली चड येवंक लागली जाल्यार ग्रिपीच्या व्हायरस रोगजंतू वांगडा ताका हेर रोगजंतूचेंय इन्फेक्शन जालां अशें समजून ताचो दोतोर हेर तपास करतात आनी गरज पडल्यार ताका 'ऑण्टिबायोटिक्स' हीं वखदां दितात.

पावसाच्या तेंपार असो जोर येवन

1. कामीण जायत जाल्यार फिग्दाचें इन्फेक्शन 2. जोर चड येवन थांबना जाल्यार चिकनगुनिया, डेंगी जोर हांचो विचार करूंक जाय. 3. एकेक फावट दुयेंतीक हॉस्पिटलांत दवरून वखदां दिवचीं पडटात. 4. एकेक फावट अशक्तताय येवन चड घाम येत जाल्यार गरज पडल्यार ताका सोर दिवचो पडटा. पावसाच्या तेंपार सादूर रावंक जाय, भिजूंक जायना. थंड पेयां वा आयस्क्रीम टाळीत जाल्यार बरें.

अशे तरेन जतनाय घेवन सुसेग घेत जाल्यार ह्या रोगाचें प्रमाण चड जावंक पावना.

एचआयव्ही/एड्स हेरांपरस वेगळें

एचआयव्ही ह्या दुयेंसाची लागण जावपाची तरा, रोगजंतूची वेगळी तरा, हा लागून तें जालां काय ना तें खूब तेंप कळना. ह्या आनी अशा खूबशा कारणांक ला एचआयव्ही हें वेगळे तरेचें दुयेंस.

दर एकल्याचे स्वताचे वागणुकेचेर आदारिल्लें दुयेंस. मलेरिया भाशेन जव चाबून जाता तसलें न्हय. तरण्याट्यांक हें दुयेंस चड प्रमाणांत जाता. 80% दुयेंस तरण पिरायेचेर जाता.

खूब तेंप कसलेंच लक्षण नासतना हें दुयेंस (रोगजंतू) कुडींत उरता. मात लेगी दुबाव नासतना हें दुयेंस जाल्लें आसता. एचआयव्ही लागण जाली तरी घरच्यांक आ हेरांक हें दुयेंस जाल्ल्याचें मात लेगीत कळना.

निदान करप कठीण जाता, कारण लक्षणां कांयच नासतात. कांय वर्सां मेरेन लक्ष नासूंक शकतात. एकेक फावट जीं दुयेंसां वा लक्षणां आसात तींच चड जातात. नवें दुयें नासता. चडशें करून सुरवातीक प्रतिकार शक्त उणी जावन टीबी वा बारीक जोर हा लक्षणां दिसतात. टीबीचीं लक्षणां दिसत जाल्यार आतां एचआयव्ही आसा जाल्यार पळोव जाय.

दुयेंसाची लक्षणां नासतात. ताका लागून हें कोणाकूच कळना. इतलेंय आसून आपलें दुयेंस हेरांक दिवंक शकता. तो दुसऱ्यांक दिता हें ताचें ताकाच खबर नासता आ जाका तें दुयेंस जाता ताकाय मात लेगीत दुबाव येना.

ह्या दुयेंसाचेर वासीन ना. बेगीन मेळतूय अशें दिसना. ह्या दुयेंसा संबंदान भं वायट समजुती, दुबाव अश्यो गजाली लोकांमदीं वाडटात. ताका लागून भलायकी शिक्षणा खूब गरज आसा. णववी, धावी, इकरावी ह्या तेंपार भुरग्यांक हाची पुराय म्हायती दिवं जाय.

हें दुयेंस एकदां जावंक लागलें की चड आनी चड प्रमाणांत जाता. लिपोवन दवर हें एक कारण जाका लागून हाचो प्रसार चड जाता.

तरणाटी पिळगी दुबळी जावप, तांकां बेगीन मरण येवप, काम करिनासत रावप, शिकप करुंक मेळना ह्या सगळ्या कारणांचो देशाचेर वायट परिणाम जाता. दे गरीब जावंक पावता. ह्याच कारणांक लागून चड करुन एचआयव्ही एड्स हें दुयेंस हेरांपर वेगळें - चड कटकटींचें, चड त्रासांचें, चड वाट लावपी.

प्रथमोपचार दिवप्यांक शिटकावणी.

प्रथमोपचार दिता ताणीं कांय गजाली लक्षांत दवरुंक जाय.

1. मनशाक सगल्यांत गरजेची हवा देखून प्रथमोपचार दितना अपघातांत सांपडला ताका उदक चड पियेवंक दिवचें न्हय. उदक दिल्यार ताचें ऑपरेशन करचें पडलें जाल्यार स आठ वरां फुडे दवरचें पडटा. पोटांत उदक आशिल्ल्या मनशाक हुंगरेचीं वखदां दिल्यार तो ओंकता. 2. मनशाक स्वास घेवप गरजेचें. तो मिनटाक 18 फावट आसूंक जाय तशेंच ताची नाडी वा पल्स मिनटाक 72 आसूंक जाय म्हणल्यार नाडी चार पटींनी चड हें लक्षांत दवरचें. 3. घुंवळ आयल्या जाल्यार ताच्या तोंडाचेर उदक मारचें. उदक नासत जाल्यार पोल्यार थापट मारचें. अशें केल्ल्यान ताचे 'फासियल' (तोंडावयले) नेव्हं येक्सायट जातात आनी स्वास घेवंक लागता.

4. ताळ्यांत कितेंय आडखळ्ळां जाल्यार ताचे फाटीर थापटां मारुन तें भायर काडपाचे यत्न करचें. ताळ्यांत आडखळ्ळ्यार स्वास घेवंक त्रास जातात. 5. मनशाक आडवो न्हिदोवचो आनी स्वास घेवंक त्रास जायना तशे तरेन ताका दवरचो. स्वास घेवपाचे वाटेर कितेंय आडखळटा, देखीक लाळ, रगत, खावपाची वस्तू आदी जाल्यार तोंडांत हात घालून तें काडचें आनी स्वासाची वाट मेकळी करची. 6. मनशाक तीन इंद्रियां म्हत्वाचीं– फुफुसां, काळीज आनी मेंदू. काळीज बंद पडलें जाल्यार तीन मिनटांनी मेंदू बंद पडटा हें लक्षांत दवरचें.

आतां केन्ना केन्ना प्रथमोपचार दिवचो पडटा तें पळोवया.

1) अपघात– घरांत वा घरा भायर, रस्त्यार. 2) सुणो चाबप, सोरोप चाबप, विंचू चाबप. 3) लासप वा जळप 4) मारुन येवप– जोर चड जाल्यार. 5) घुंवळ येवप. 6) उदकांत बुडप. 7) लायटीचो वा विजेचो शॉक येवप. 8) आमचे कुडींत भायल्यो वस्तू देखीक ल्हान भुरगीं घालतात– तोडांत, कानांत. नाकांत– मणी, बुतांव, चणो, नाणे, गुंडो.

ह्या वेळार स्वास चालू उरपाक मजत करप. काळीज बंदपडूंक आयलां– पल्स मेळना छाती दामप– मिनटाक सुमार 60 फावटीं. उदकांत बुडल्यार नाकांतल्यान उदक येता आनी फुफुसांनी हवा वता आनी तो मनीस सारको जाता. हें करपाक ताका अडेचो स्वास दिवंक जाय. हवेंत 21% प्राणवायू आसता जेन्ना स्वास भायर सोडटा तातूंत 16% प्राणवायू आसता. म्हणजे आमी फकत 5% प्राणवायू आमकां दवरतात. दुसऱ्याक अडेचो स्वास दिता तेन्ना ताका 15% प्राणवायू दितात.

गोंयांत जावपी दुर्येसां

1979 वर्सा जून, जुलय, ऑगस्ट, सप्टेंबर ह्या तेंपार पातळ भायर, गॅस्ट्रो हांची धाम आयिल्ली. चिंबला, दिवचले, कुडचड्यार हाची खूब जाणांक लागण जाल्ली. चड करून ल्हान भुरग्यांक हीं दुर्येसां जालीं. कांय जाणांक मरण लेगीत आयलें.

1982 वर्सा गोंयांत पयलेच फावट 'जपानी मेंदू जोर' ह्या दुर्येसाची लागण जाली. सांत इस्तेव्हांव, कुडतरी, आगशी ह्या गांवांनी चड प्रमाणांत जाली. जंय शेत आनी दुकर आसात थंय हें दुर्येस चड प्रमाणांत जावपाची शक्यताय आसता. ह्या दुर्येसांची जळारां शेतांतल्या उदकांत आपलीं तांतयां घालतात. दुकरांच्या रगतांत ह्या रोग जंतूची (व्हायरस)वाड जाता.

1968 वर्सा कांपाल पणजी आनी मिरामार मलेरियाक सुरवात जाली. मागीर देऊळ वाड्यार, करंजाळें. जंय बांदकाम चलता थंय हें दुर्येस जाता. भाटल्यांत आनी मळ्यांत– पणजे चड बांदकामां ना देखून थंय चड मलेरिया जावंक ना. कांदोळी, पर्वरी, कळंगूट, मडगांव हांगा मलेरिया जालो. चड करुन 70% हें दुर्येस बांदकाम करपी लोकांक जाता.

1989 ह्या वर्सा वास्को बायणा एचआयव्ही दुर्येस सुरु जालें. थंय 50% आंध्र प्रदेश, 2% गोंयकार शिंदळ्यो आशिल्ल्यो. पयलीं 20% आनी मागीर 50%. दुर्येस पसरलें. ताचे उपरांत एसएआरएस, डेंग्यू जोर, चिकन गुनिया ह्या रोगांची थोड्या प्रमाणांत लागण जाली. पणजी शारांत कामीण हेपाटायटीस ए जाली. आझाद मैदाना कडेन नळाचें उदक दुशीत जालें आनी हें दुर्येस पसरलें. रोखडोच उपाय केल्ल्यान हें दुर्येस चड पसरावपाक पावलें ना.

पयलींच्या तेंपार मार्च, एप्रील मे म्हयन्यांत हुरहुरें, फुगांव, गालगुटां आदी रोग जातालें आतां ह्या रोगां आड वासिनां आसात. देवी रोग तर संवसारभर ना केलो.

हालींच एक नवें दुर्येस 'स्वायन फ्लू' एक प्रकारची ग्रीप कशें आयलां. आयज संवसाराच्या खंयच्याय भागार एक दुर्येस जालें जाल्यार तें दुर्येस 6 ते 7 वरांनी दुसऱ्या भागाक पावता. हाचें कारण विमानांतले प्रवास. अश्या वेळार दुर्येतीक तपासप आनी विमानांत 'फोगिंक' म्हणल्यार 'धुंवर' जळार, मूस वा रोगजंतू मारुन उडोवपाक वापरतात.

व्हायरस रोगजंतू स्वासांतल्यान पसरता आसत जाल्यार तो बेगीन फैलावता पूण उदका पसून जाता जाल्यार ताचेर सोंपे उपाय म्हणल्यार उदक निर्जीव करप.

जुंवळीं भुरगीं कशीं जातात ?

जुंवळीं भुरगीं कशीं जातात हें कळपाक पयलीं भुरगें कशें जल्माक येता तें ळोवया.

पिरायेचीं 11 वर्सां ते 40-45 वर्सां मेरेन एके बायलेक म्हयन्याची पाळी येता. ह्याच काळांत भुरगें जावंक शकता. ही पाळी दर म्हयन्याक वेळार येवप हें भलायकेचें बरें लक्षण.

म्हयन्याची पाळी येता तो पयलो दीस एक असो धरुन 14 ते 15 ह्या दिसांनी एक तांतीं बायलेच्या ओव्हरीसांतल्यान (अंडकोश) पिशवेंत म्हणल्यार युटेरसांत पडटा. ह्या दिसांनी लैगीक संबंद आयलो जाल्यार एक शुक्र जंतू बायलेच्या तांतयांक वचून मेळटा आनी तेन्नाच भुरगें जल्माक येता.

एका अंडकोशांतल्यान एक तांती येता तें दोनूय अंडकोशांतल्यान (दावो आनी उजवो) दोन तांतयां येवन युटेरसांत वा पिशवेंत पडत जाल्यार दोन भुरगीं जुंवळीं जल्माक येतात. वा एकाच अंडकोशातल्यान बरोबर दोन येत जाल्यार. ही म्हयन्याची पाळी सारकी वेळार आयली ना जाल्यार मात पयलीं ती वेळार येवपाक वखद करुंक जाय. तेन्नाच 14 ते 15 हे दीस सारके धरुंक मेळटले. जर पाळी सारकी वेळार येना जाल्यार मात हें कोत चुकूंक शकता.

अशा ह्या दोनूय भुरग्यांची वाड पिशवेंत जातात. हीं जुंवळी भुरगीं जल्माक येवपाक कांय वेळा बडींचे आसता अशेंय दिसून आयलां. म्हयन्याची पाळी सुरु जाता ताका 'मेनार्क'म्हणटात. आनी म्हयन्याची पाळी बंद जाता ताका 'मेनोपावझ' म्हणटात. ह्या दोनूय वेळार बायलेक एकेक फावट खूब त्रास जावंक शकतात.

1. घुवंळ येवप- एकेक फावट घुंवळ येवन पडप.

2. ओकारें येवप- ओंकारे बंद जायना जाल्यार दोतोराक दाखोवन उपाय करुंक जाय.

3. न्हीद पडप ना- सुरवातीक पडप- मदीं जागी जावप.

4. तकली उसळप. एकेक फावट अर्दशिंसर दुखता.

5. जिरवण सारकी नासप.

अशे तरेचीं लक्षणां आसत जाल्यार दोतोराक दाखोवन वखद केल्यार बरें.

म्हयन्याची पाळी जावप, पाळी बंद जावप आनी गुरवाचार हे बायलेक तीन वेगळे तरेचे काळ. अशे तरेन हे तीन काळ दादल्याक येनात. ते खाशेले बायलांचेच.

रस्त्यावेले अपघात

रस्त्यार जे वाहनांचे अपघात जाता तातूंतले चडशे अपघात दोन चाकींचे आसतात. आनी तातूंत नेण्टया तरणाट्यांचोच चड आसपाव आसता. सगळ्या संवसारभर अशेंच दिसून येता. हाचें मुखेल कारण म्हणल्यार वेग (स्पीड).

जे अपघात जातात तातूंतले 70% मशिनाच्या वा चलोवपाच्या कारणांक लागून जातात– तीं कारणां म्हणल्यार –

1) वेग

2) सोरो पियेवन गाडी चलोवप

3) रस्त्यार सारकें लक्ष नासप, नेम पाळप ना

ते भायर

10% अपघात रस्तो सारको ना म्हणून

10% अपघात वाहन सारकें ना म्हणूत. ब्रेक लागना म्हणून

10% अपघात रस्त्याचे नेम पाळिनात म्हणून.

आतां नव्यो स्कुटरी येतात. तांचे मदीं चड अपघात जाल्ले दिसतात. त्यो चड वेगान चलोवंक मेळटात. तरणाट्यांक तेंच जाय आसता. ताकतीक – गरज नासतना वेग वाडोवप.

हॅल्मेट वापरप एकदम बरें. तांतून तकलेची – मेंदवाची बरी राखण जाता.

चडशीं मरणां मेंदवाक दुखापत जाल्ल्यान जातात. सदांच हॅल्मेट वापरचें. अपघातांत चड मार बसना – राखण मेळटा.

रस्त्याचे नेम पाळिनात अशें दिसून आयल्यार कांय जाग्यांनी पुलिसांनी वचून थंय मुल्त घालूंक जाय. अपघात उणें जावपाक ते बरें पडटा.

जेन्ना एक वळण आसता तेन्ना गाडी सवकास करुन वळण घेवंक जाय. ताचे उरफाटें गाडी फास्ट सोडटात – हाकाच लागून अपघात जातात.

टॅंकर, ट्रक, बशी हांणी तर वेग वाडोवंक जायना. रातचें जागरण केल्लें आसत जाल्यार दुसऱ्या दिसा विसव घेवंक जाय. उदक खूब पियेवंक जाय. रस्त्यार एके कुशीच्यान व्हडलीं वाहनां चलोवचीं. रस्ते वेळार सारके करुन घेवंक जाय. पंचायत, नगरपालिका आनी पी. डब्लू. डी, हांच्या सहकार्यान हीं कामां जावंक जाय.

काळजाग्राम

काळजाग्राम म्हणल्यार ई. सी. जी. मनशाचें काळीज तो जल्माक येतसावन मरणा मेरेन सारकें चालूच आसता. काळजाग्राम कळपाक पयलीं काळीज कशें चलता तें कळोवया.

काळजाक चार भाग आसतात. एक उजवो आनी दुसरो दावो. तशेंच उजव्याचो वयलो आनी सकयलो भाग. तशेंच दाव्याचो वयलो भाग आनी सकयलो भाग. दाव्या सकयल्या भागा कडल्यान एक सगल्यांत व्हडली रोहिणी भायर सरता, तिका आवोर्टा म्हणटात. हाचो पयलो फांटो काळजाक रगत दिता. त्या फांट्यांचें नांव कोरोनरी– 'आपूण आपणाक देव समेस्तांक' हे म्हणी प्रमाण काळीज आपल्याक रगताची पुरवण पयलीं करता.

काळजाच्या दाव्या भागांत सदांच शुध्द रगत आसता. तर काळजाच्या उजव्या भागांत, सदांच अशुध्द रगत आसता.

आवोर्टाच्या सगल्या फांट्यांतल्यान कुडीक रगत दिले उपरांत शुध्द रगत अशुध्द जाता आनी तें उजव्या वयल्या भागांत पडटा. थंयसून तें उजव्या सकयल्या भागांत देंवता. थंयसावन तें रगत फुफुसांनी वता आनी थंय शुध्द जाता. हें शुध्द रगत दाव्या वयल्या भागांत येता. थंयसावन दाव्यासकयल्या भागात पडटा. आनी परत आवोर्टांतल्यान सगले कुडीक. हें सांगपांक दोन मिनटां लागलीं पूण काळीज हें काम दर एका मिनटाक 72 खेपे करता.

हाचे वयल्यान काळीज हो एक पंप– वेगान चलपी पंप– हें तुमच्या लक्षांत येतलें. हें काळजाचें काम चालू आसतना थंय बिजलेचीं ल्हारां तयार जातात. जे तरेन एक 'मोबायल' 'कॉल' आयलो की तो हालूंक लागता तेच तरेन ह्या काळजाची संबंद वेळ तीच तरा जाता. हीं काळजाचीं बिजलेचीं ल्हारां कशीं येतात तीं जर एका बोटान पळयलीं मागीर ताची आंखणी केली. तशेंच एक काळीज जे 'नॉर्मल' न्हय– काळजाचो आताक आयिल्लें वा हेर काळजाक बादा जाल्ली आसत जाल्यार नॉर्मल आनी बादा जाल्लें काळीज हांची जी ल्हारां (बिजलेचीं) मेजणेची आंखणी येता ती सारकी नासता.

हाचे वयल्यान काळजाची आंखणी करतकच तज्ञ दोतोराक काळीज सारकें चलता काय बादा जाल्या, दुयेंत जालां, कितें जालां, खंय जालां हें सगळें कळटा. काळजाग्राम करप सोंपो पूण तो वचून त्या मनशाक कसलें दुयेंस आसा हें सोदून काडप कठीण. त्या कामाक खूब अणभव आनी तज्ञ शिक्षण गरजेंचें.

तरणाट्यांचे बलायकेचेर परिणाम

तरणाट्यांचेर एक ताणतणाव निर्माण जावंक शकता अशी परिस्थिती उप्रासल्य तांतले कांय प्रस्न पळोवयाः

1) आवय बापायक दिसता आपलें भुरगें पयलें येवचें, बरें शिकचें, दोतोर, इंजिनिर जावचें.

2) कांय स्कुलांनी भुरग्यांचेर दडपण हाडपाचें काम चल्लां. आमच्या स्कुलांतली 100 भुरगीं पयल्या वर्गांत येवंक जाय.

3) कांय भुरगीं परिक्षेच्या वेळार गळसणटात. परिक्षेक वचूंक सोदिनात आवय बापूर स्वता भुरगीं आनी स्कुलांतले टिचर हाका जबाबदार आसूंक शकतात.

4) घरांतले कांय प्रस्न भुरग्यांक सतायतात. आवय बापायचीं झगडीं. बापूय वा आव रातची उसरां येवप, आवय बापायक वेळ ना भुरग्यां कडेन लक्ष दिवपाक.

5) भुरग्यांचेर शिक्षणांचो तणांव–कांय गजाली कळनात. ते बेठे पाठ करता समजनासतनां

6) स्कुलांत खूब कार्यावळी, खूब शिकपी, खूब पुस्तकां, चड होमवर्क अशेय आसूं शकता.

7) स्कुलांत जागो मेळटालो काय ना – बरें तेंच स्कूल जाय– आवय बापायचो तणाव

8) हेर भुरग्यांची वायट देख, शिगार ओडप, चुरो खावप, सोरो पियेवप. वायट भुरग्यांच संगत लागप.

9) आवय बापाय कडेन वादविवाद. आवय बापायचें हें करुं नाका, तें कर म्हूण भुरग्याचे चड दडपण.

10) आवय बापायक जाय तेंच करप – करुन घेवप.

11) आवय बापायन भुरग्याची हिसपा भायर चड अपुरबाय करप. मागता तें सगळें हाडू दिवप.

12) भुरग्या कडेन पयशे दिवप– पॉकेट मनी. ताचो हिशेब घेवप ना.

13) घरा कडेन होमवर्क चड दिवप.

14) चली–चलो– वेगळीं पयस पयस रावप.

हे आनी अशे कितलेशेच प्रस्न आयच्या तरणाट्यांक सतायतात.

शाळेचे प्रिन्सिपल, हेडमास्टर, आवय बापूय हांणी एकठांय येवन हे प्रस् मेकळेपणान सोडोवंक जाय. आवय बापूय स्कूलांत वचून केन्नाय चवकशी करुं जाय.स्कुलाचो मास्तर आनी आवय बापूय हांणी एक दोन म्हयन्यांनी एकठांय येवंक जाय स्कूल टिचरर्स आनी पॅरेन्ट्स असोसिएशन जागृत आनी कार्यरत आसूंक जाय.

'इन्सुलीन' म्हटल्यार कितें?

'इन्सुलीन' म्हटल्यार एक हॉर्मोन. म्हणल्यार तें तयार जालें की सरळ रगतांत ता. रगतांत ताचें मुखेल काम म्हणल्यार ग्लुकोजाचो साकरसत्व पेशींत वापर करप. गळीं कामां शरिराचीं करपाक दर एके पेशीक (सेल) इन्सुलिनाची गरज आसता. न्सुलीन खंय तयार जाता? इन्सुलीन पँक्रियास म्हूण पोटांत बोमले कडेन एक इंद्रीय ासता थंय तयार जाता. पँक्रियास हेंच इंद्रीय पँक्रियाटिक ज्यूस म्हणल्यार जिरवण रपी द्रव्यां तयार करता.

इन्सुलीन उणें आसल्यार कितें जाता?

इन्सुलीन उणें आसलें की ग्लुकोजाचें काम सारकें जायना ताकाच डायबॅटिस वा ोडेंमूत म्हणटात. रगतांत ग्लुकोज वाडप आनी रगतांत वाडिल्ल्यान ग्लुकोज मुतांत वचप : दोन मुखेल तपास गोडेंमुताच्या वेळार मेळटात.

पँक्रियास कित्याक सारकें चलना? हाका खूब कारणां आसातः-

1) बडींचें- बापायक वा आवयक गोडेंमूत आसल्यार भुरग्यांक गोडेमूत जावपाची ाक्यताय आसता. हे भायर 2) इन्फेक्शन- पँक्रियास इंद्रियांत रोग जंतूचो शिरकाव ावप. हाकाच पँक्रियेटाटिस म्हणतात. 3) जल्माताच दोश आसल्यार गोडेंमूत जावपाची ाक्यताय आसता. 4) पँक्रियास हें इंद्रिय सारकें काम करिना अशांकूच गोडेमूत जावंक ाकता. 5) पँक्रियास इंद्रियाक कॅन्सर जावप. डायबेटिस ह्या दुयेंसांत पयलीं मुताक मुयो ोताल्यो आनी हाकाच लागून ह्या दुयेंसाचें निदान जातालें, आतां रगताचो आनी मुताचो ापास केल्यार ह्या दुयेंसाचें निदान करूंक जाता.

गोडेमूत- दोन तरांचें आसताः-

जुवेनाल- म्हणल्यार 18 ते 20 वर्साचेर जावप. हांची जीण चड करुन 40 ते 45 वर्साचेर आसता.

रुटीन- सदाचीं. चड प्रमाणांत जावपी 50 वर्सां वयर. ह्या दुयेंसाक गोड पदार्थ खावंक जायना. गुळ्यो घेवप- ह्यो गुळ्यो इन्सुलिनाचें काम करतात. रगतांत आनी मुतांत साकर वाडूंक पावना. इन्फेक्शन आसल्यार- चड प्रमाणांत रगतांत ग्लुकोज आसल्यार 'इन्सुलीन' हेंच घेवचें पडटा. पायांची सारकी जतनाय घेवंक जाय. पांयाक इन्फेक्शन जावन पांय कापचो पडटा. सदांच नितळसाण राखप. कात्रे जाले, फेरीद जालें तर रोखडेंच वखद सुरु करुन तें भाजून येता तशें करुंक जाय.

कोरोनरी बाय पास

'कोरोनरी बाय पास' हें ऑपरेशन केलें हें हालींच्या तेंपाक खुबूच आयकूंक येता. पयलीं हें ऑपरेशन बेळगांवां वा मुंबय वा बेंगळूर वचून करुन घेवचें पडटालें. पूण आतां हेच ऑपरेशन गोयांत करतात.

काळजाचो आताक येवप म्हणल्यार काळजाची कोरोनरी (काळजाक रगत दिवपी) ही शीर बंद पडप. शिरेच्या भितरल्या वाठारांत चरबी दाटिल्ल्यान ही शीर बंद पडटा. कांय जाण शीर भितरल्यान कळमेल्ल्या वा तातूंत मेण कशें द्रव्य (कॉलेस्टेरॉल) दाटलां अशें म्हणटात. हाका 'ऑथेरोस्कोरोझिस' अशें कठीण नांव.

कोरोनरी शीर जंय चरबी दाटून बंद पडल्या तो भाग काडून थंय त्याचं मनशाची भितरली 'इंट्रा मॅमारी' ही शीर घालून शिवतात. हाका लागून काळजाक परत रगताची पुरवण जाता आनी काळीज बंद पडून मनीस मरना. अशा वेळार त्या मनशांक मरण येना.

जर ही शीर–कोरोनरी–जंय सुरवात जाता थंय बंद पडत जाल्यार सगळ्या काळजाक रगताची पुरवण बंद जाता आनी काळीज बंद पडून मनीस मरता. अशा वेळार त्या मनशाक कोणूच वाचोवंक शकना.

आतां ही जी चरबी दाट्टा ताची कांय मुखेल कारणां पळोवया.–

1) बडीचें दुयेंस जावंक शकता. जाताच अशें ना म्हणल्यार बापायक वा आवयक आसता तर तें भुरग्यांक येवपाची शक्यताय आसता.

2) सिगार, विडी – हें ह्या दुयेंसाचें वीख. सिगार वा विडी ओडटात तांचेमदीं हें दुयेंस खूब प्रमाणांत चड जाता.

3) बलबलीतपण–मोठाय– मोट्या (चरबी चड आशिल्ल्या) मनशांमदी हें चड प्रमाणांत जाता अशें दिसून आयलां. हाचेर उपाय चलप, व्यायाम करप, खेळप, नाचप आदी.

4) प्रेसांवांचे– जांकां प्रेसावांचे दुयेंस आसता तांकां काळजाचो आताक येवपाचें चड प्रमाण.

5) गाडेमूत वा डायबेटीस – हें दुयेंस सामकें बडींचे. हें दुयेंस आसत जाल्यार सारकी जतनाय घेवची. डायबेटिस आशिल्ल्यांक काळजाचो आताक चड येता.

6) सोरो – निमाणे कडेन सोरो होय वायट. चड सिगार वायट. सोरो चड प्रमाणांत पियेतात तांकां काळजाचो आताक येवंक शकता.

मुतखडो

र्च, एप्रील म्हयन्यात खारें उदक साठोवन उक्त्यार दवरतात तेन्ना तातूंत मीठ तयार
ता. तेच तरेन मुत्रपिडांत मूत सांठून उरता तेन्ना थंय मूतखडो तयार जाता.

मुत्रपिडांत मूत सांठून उरपाचीं कांय कारणां–

1) बडींचें – बापायक मुत्रपिडांत मुतखडो जाल्लो आसता जाल्यार ताच्या
च्यांक मुतखडो जावपाची हेरां परस चड शक्याताय आसता. 2) जल्मताच दोश आसून
र मुत्रपिडांत फुडाराक मूत सांठून उरत जाल्यार मुत्रपिडांत मुतखडो जावंक शकता. 3)
जंतूंचो शिरकाव जावन जर मुत्रपिंडाक इन्फेक्शन आसत जाल्यारुय मुत्रपिडांत मुतखडो
वंक शकता. 4) मुत्रपिंड सारकें चलना जाल्यार मूत सांठून उरुन मुतखडो जावपाची
क्यता आसता. 5) मुत्रपिंडा सकयल दोन नळ्यो आसतात तांकां आमी 'युरेटरस'
णून वळखतात. त्यो जर बारीक आसत आमी मूत तातूंत आमी आडवन उरत जाल्यारुय
एक मुतखड्याचें कारण जावंक शकता. 6) कांय वखदां जर चड प्रमाणांत घेत
ाल्यारुय ताका लागून मुतखडो जाता. 7) तारवटींक बोटीर आसतना जें जेवण जेवतात
ातूंतलें चिकन, मटण, बीफ, पोर्क आदीं खूब तेंप फ्रिजांत दवरिल्लें आसता. थंय बोटीर
खावचेंच पडटा. हें चड तेंप रांदून दवरिल्लें जेवण हेंय एक मुतखड्याचें म्हत्वाचें कारण.
) कडक वत आनी हवा सारकी सुकी– भयंकर उजो जाता अशा वेळार उदक चड घेतलें
ा जाल्यार मुतखडो जाता. 9) जो मनीस सारकें उदक पियेना ताकाय मुतखडो खूब कमी
माणांत पूण जाता. 10) तोमाट, कोबी, बियर सारक्या वस्तुंनी कांय क्षार आसतात ते
ोखडेच खडे जावपी क्षार देखून ताचो परिणाम – मुतखडो जाता.

ह्या मुतखड्यांक सगल्यांत बरो उपाय तो जावचो न्हय म्हूण पयलींच उदक खूब
पियेवप.

दर दिसांक दोन ते तीन लिटर उदक पियेवंक जाय. मुतखड्याचेर आतां साबार
तरांचे उपाय आसात.

1. ऑपरेशन करून मुतखडो काडप. हें खूब तरेन दोतोर करतात. जाचेर चड.
विस्वास आसा ते तरेन तें करून घेतल्यार बरें. 2. परत मुतखडो जावचो न्हय म्हणून
उदक खूब पियेवप. सगल्यांनी उदक पियेवप चड बरें. 3. सोडा, बियर, सोरो, सिगार
टाळप चड बरें.

चड दुखीच्या गुळयांचे सेवन प्रेसांव वाडपाक आमंत्रण!!

दुखीच्यो गुळयो चड तेंप घेत जाल्यार रक्तदाब वाडटा अशें शास्त्रज्ञांचे मत जालां. तकली उसळटा, मात्सो जोर आयला, कमर फोडटा, सांदे दुखतात ह्या आनी अशे तरेच्या कितल्याशाच कारणांक लागून एकेक फावट दुखीच्यो गुळ्यो घेवपी खूब जाण आसात. तांकां ही एक बरी शिटकावणी.

चड करुन तरणाटे आनी चाळीस वर्सां मेरेनचे मनीस अशे तरेच्यो गुळ्यो परत परत चड प्रामाणांत घेतात अशें दिसून आयलां.

दुखीचीं वखदां घेतात तीं– पारासेतामोल, आस्पिरीन, आसेतामिनोफेन, आदी ह्या गुळयांक लागून प्रेसांवांचें जावंक शकता.

एकेक फावट कांय जाण बेठेच फार्मासींत वचून हीं वखदां मागून घेतात. अशे तरेचीं लक्षणां आसल्यार दोतोराक दाखोवन ते दुखीचें कारण सोदून काडूंक जाय आनी ताचेरुच खरो उपचार करूंक जाय.

सुमार 60 दादल्यांक चार वर्समिरेन अशे दरेच्यो गुळ्यो दिल्यो. आनी ताचो परिणाम म्हणल्यार ह्या 60 तल्या 25 जाणांचे प्रेसांव वाडलें. दूख उणी जाली पूण प्रेसांवांच्यो कटकटी सुरू जाल्यो.

सुमार 38% लोकांक प्रेसांवांचें जावपाची शक्यताय आसा अशें शास्त्रज्ञ सांगतात. तरणाट्यांक तकली उसळप हें एक खूब प्रमाणांत लक्षण– अशा वेळार हाचें मुखेल कारण दोळे जावंक शकता. दोळ्यांच्या दोतोराक दाखोवन गरज पडल्यार वक्ल लावंक जाय.

कमर फोडटा जाल्यार ताचो एक्सरे वा फोटो काडून कमर फोडपाचें मुखेल कारण खंयचें हें सोदून काडून ताचेर उपचार करुंक जाय.

तरणाट्या चलयांक 11 ते 13 वर्सांचेर म्हयन्याचीपाळी सुरू जाता. अशा वेळार पोटांत दुखता, तकली उसळटा, घुंवळ येता, दोळे बिलबिलतात. अशा वेळार दोतोराक दाखोवन फाव तो उपाय करचो. बेठ्योच दर फावट दुखीच्यो गुळ्यो, ओंकारेच्यो गुळ्यो न्हिदेच्यो गुळ्यो आपूण जावत घेवच्यो न्हय.

हे चलयेचे आवयन आनी घरांतल्या हेर बायलांनी ताका म्हयन्याचे पाळयेसंबंदान पुराय म्हायती दिल्यार चड बरें.

अशे तरेन बेठ्योच दुखीच्यो गुळ्यो घेनासतना दोतोराक दाखोवन सगळो तपास करुन दुखीचें कारण सोदून काडूंक जाय.

लैंगीक दुयेंस– कारणां आनी लक्षणां

लैंगीक दुयेंसां कोणाकूय जावंक शकतात. दादल्याक वा बायलेक, गिरेस्त वा ाब, जाण्टो वा तरणाटो, गावांत रावपी वा शारांत रावपी.

घराभायर लैंगीक संबंध दवरिल्ल्यान लैंगीक दुयेंसां जातात. एच. आय. व्ही. हें ांस सोडलें जाल्यार हेर चडशीं लैंगीक दुयेंसां वेळार वखदां घेतल्यार पूर्ण बरीं जातात.

भायली पिडा, मूत जळप, गांठ येवप, लैंगीक इंद्रियां सुजप ह्या साबार तरेन गीक दुयेंसांची लक्षणां आसतात. ह्या सुरवातेच्याच वेळार वखदां घेवंक जाय. टॉयलेटींत तूंक गेलो, दुसऱ्याचे कपडे वापरले, दुसऱ्याक बरोबर जेवलो, भोंवलो, लेंस वा हातरुमाल ापरलो, तुवालो वापरलो म्हणून लैंगीक दुयेंसां जायनात.

लैंगीक दुयेंस जाल्यार कसलें तरी लक्षण दिसताच. सोडून एच आय व्ही ह्या गाचीं लक्षणां रोखडींच दिसना तर तीन– चार, पांच वर्सांनी लेगीत दिसूंक लागतात. ाची प्रतिकार शक्त कितली आसा ताचेर हें आदारुन आसता. 'अँटिबायोटिक्स' वापरल्यार ैंगीक दुयेंसां बरीं जातात. दोतोराक दाखोवनूच हीं वखदां घेवंक जाय. खंयचे अँटिबायोटिक्स' दिवचें, कितलें दिवप हें सगळें दोतोरूच थारावंक शकता. जें दुयेंस ालां त्या प्रमाणांत हीं वखदां दिवचीं पडटात.

एच आय व्ही दुयेंस जावंक लागत पसून हेर लैंगीक दुयेससांचें प्रमाण उणें जालां ारी लेगीत हीं दुयेंसां आशिल्ल्यो खूब बायलो आनी दादले मेळटात. चड करून शिंदळक्यो आनी तांचेकडेन वचपी दादले हांचे मदीं हीं दुयेंसां चड प्रमाणांत आसतात. तींच हें दुयेंस ातळावपाचें काम करतात.

लैंगीक भागाची नितळसाण सारकी दवरली ना, धवें आंगार जाता आसत जाल्यार हीं दुयेंसां चड प्रमाणांत जातात.

एकेक फावट बायलांक ह्या लैंगीक दुयेंसाची कसलीय लक्षणां नासतात तरी लेगीत तींच हीं दुयेंसां दुसऱ्यांक दितात.

नदर बरी उरपाक

जे कोण खूब वेळ कॉम्प्युटरा मुखार बसून काम करता तांकां केन्नाय दोळ्यांचे त्रास जाता. नदर बरी दिसना, तकली उसळटा, शिंसर फोडटा, बिलबिलता, लागीचें दिसना वा पयसुल्लें सारकें दिसना अश्या मनशांक बरी खबर.

सकाळीं फुडें उठना बराबर दोन कुलेरां म्होंव आनी तातूंत एक कुलेर गाजराचो रोस घालून पियेवचो. कृशी विज्ञान केंद्र सामराला – पंजाब हांगा हो उपाय बरो पडटा अशें सोदून काडलां.

थंडी जाता, खोंकलीं येता, छातयेंत थंडी भरुन उरता – दोन कुलेरां म्होंव आनी तातूंत आल्याचें थोडें उदक घालून थंडेक बरें पडटा.

एका संशोधना वरवीं–एक कुलेर म्होंव, अर्द लिंबाचो रोस, दुकदुकींत उदकांत घालून दर दिसा सकाळीं फुडें उठना बराबर घेत जाल्यार ॲसिडिटी, संडास, घट जावप आनी लबलबीतपणा वा मोठाय हाका बरें पडटा.

दोन कुलेंरां म्होंव तातूंत एक कुलेर आल्याचो रोस –प्रेसांवा वा ताचेर एकदम बरो उपाय अशें शास्त्रज्ञ सांगतात.

म्होंव बरें म्हूण सांगतनाच एका शास्त्रज्ञाची शिटकावणी.. म्होंव हून करचें न्हय

मसाले, हून उदक तशेंच सोरो .. देखीक व्हिस्की, ब्रॅण्डी, हाचे वांगडा केन्नाच म्होंव मिक्स करचें न्हय.. अशें केल्यार ताचे पासून विखारी द्रव्यां तयार जातात आनी तें मिश्रण भलायकेक सामकें वायट थारता.

म्होंव हें फुलां पसून तयार जाता आती तें हून मसाल्यां वांगडां तशेंच सोऱ्या वांगडा केन्नाच मिक्स करचें न्हय अशी शिटकावणी शास्त्रज्ञांनी दिल्या.

म्होंवाचो बरो उपेग करून ताचो बरो लाव घेवंक जाय. म्होंव हें एक वखदीं आनी गुणकारी मिश्रण हें लक्षांत दवरचें. म्होवांचें गुण पळोवन ताचो चड वापर जावंक जाय.

भिण्णां – राखणदार

तोंड उक्तें करुन पोटजिबे सकयल दोशींय वटेन दोन तांबडी वांटकुळी इंद्रिया देसतात – ती भिण्णां.

थंडी जाली, ॲलर्जी जाली, ताळो फुल्लो काय हीं भिण्णा मोटीं जातात. परत परत मोटीं जालीं काय तीं ऑपरेशन करून काड्डून उडयतात. ल्हान भुरग्यांची 14 वर्सां परेरेन भिण्णां काडचीं पडटात. मागीर ती चडशीं काडिनात.

हीं भिण्णां म्हणल्यार राखणदार कशे–रोग जंतू आयले, ॲलर्जी जाली काय चड काम करतात आनी मोटीं जातात. हीं मोटीं जावप हें सभावीक. तांचें कामूच तें. रोगजंतू मारून उडोवप, कुडीची राखण करप.

जर तीं मोटीं जावन त्रास करुंक लागलीं जाल्यार मागीर तीं आसप त्रासाचें जाता. दुखतात, सूज येता, जोर येता, तकली उसळटा.

भिण्णांचेर एकेकदा धवो शेळो कसो येत जाल्यार तें दुयेंस कांटेल वा डिफ्टेरिया. आयज हें दुयेंस दिसना कारण ट्रिपल हें वासीन करून हें दुयेंस संवसारभर ना जालें.

ल्हान भुरग्यांक प्रतिकार शक्त उणी आसता देखून तांकां पयल्या दोन वर्सांत परत परत थंडी जावप, पातळ भायर जावप, हें चालूच आसता.

हाकाच लागून तांची भिण्णां फुलतात आती मोटीं जावन तांबडींच जातात.

कान, नाक, ताळो ह्या भागांचे तज्ञ दोतोर हीं ऑपरेशनां करतात. ऑक्टोबर म्हयन्यांत ही चडशीं ऑपरेशनां जातात. भुरग्यांक सुटी पडिल्ली आसता. ॲण्टिबायोटिक्स दिल्ल्यान हीं ऑपरेशनां चड करचीं पडनात वा चड तेंपान करतात.

जेवणा–खाणांचेर लक्ष ना– भुरगींबाळां जायना

चलो जांव चली तिचें जेवणा–खाणाचेर लक्ष आसलेंना जाल्यार फुडाराक आवय बापूय जावंक शकचीं नात. चड चरबी आशिल्लें जेवण खावप वा पथां कर व्हिटॅमिन आनी मिठां खावप ना. ह्या दोनूय कारणांक लागून भुरगीं जायनात अशें कव आयलां.

तळिल्लें चड खावप, कुल्ल्यो, सुंगटां, कालवां, खुबे, शिनाण्यो, तिसऱ्यो, चिक मटन, पोर्क, बीफ हे सारकें चड चरबी आशिल्लें जेवण खाण वायट पडटा.

नुस्तें बरें. तातूंत बरें कॉलेस्टेरॉल आसना. बांगडो, विसवण, कल्ली, पापले आदी नुस्तें बरें.

दोन टक्के कॅलरीज, ह्यो वायट पडटा तसल्या जेवणांतल्यान घेत जाल्यार अ तरेचे दोश आवय बापायक उरतात. ताचे उरफाटें दोन टक्के उणे करुन साकरसत्वां घे जाल्यार तें बऱ्याक पडटा अशें शास्त्रज्ञांचें मत जालां.

हे भायर चड चरबी आशिल्लें जेवण खाण काळीज, मेंदू, यकृत वा फिग्द, मुत्रपि सारक्या इंद्रियांचेर वायट परिणाम करतात.

सध्याक भुरगीं जायनाशिल्ल्या जोडप्याचो आंकडो वाडत आसा. एक त मुखेल कारण जेवण–खाण आनी दुसरें मुखेल कारण चलप ना. वता थंय मोटर, स्कुट वापरप, लिफ्ट वापरप, आदी. व्यायाम उणो जाल्ल्यान वांजपण येवंक शकता. हाचें ए मुखेल कारण म्हणल्यार चरबी वाडटा.

एके वटेन कुटुंब नियोजनाचो उपाय घेयात अशें सांगतात. दुसरे वटेन वांजपण दुयेंस वाडत आसा. हाका लागून सारको उपाय करुन कुटुंबात एक तरी भुरगें जावं वावरप हें म्हत्वाचें जावन पडलां.

गोंयचें जल्माचें प्रमाण 16– म्हणल्यार दर एका वर्साक एक हजार लोकांमदी भुरगीं जल्मताच. तेंच प्रमाण केरळाक आसा. हाचे उरफाटे उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदे ओरिसा सारक्या प्रदेशांत तें 24 वयर आसा.

स्टेरिलिटी उणी जावपाक नेटान वावरुंया. आमी दर एक घर– कुटुंक एक त भुरगें जावन सुखी करुंया.

जेवणा– खाणांचे प्रस्न

कुपोशण म्हणल्यार जेवणा–खाणांची उणीव. ही चार कारणांक लागून जावंक कता:–

. जेवण खाण सारकें मेळप ना गरिबी, हुंवार येवप, भुंयकांप जावप, झगडीं झुजां जावप, ादी.

. जेवण–खाण चड प्रमाणांत घेवप.

. जेवणा–खाणाची जिरवण आनी चीज (आंगाक लागप) सारकी जावप ना.

. कांय खाशेलीं द्रव्यां नासल्यार कुपोशण जाता. देखीक व्हिटॅमिन बी कॉम्प्लेक्स व्हिटॅमिन सी आदी. भुरग्यांक व्हिटॅमिन ए आनी डी चड म्हत्वाची. कुपोशणाचे वड करुन जावपी वायट परिणाम जितल्या चड तेपाचें कुपोशण आसता तितलें चड वायट.

1) परत परत वश्याचे रोग जावप, पातळ भायर, मोडशी, थंडी, दंत, टी.बी. कुपोशणाक लागूनहीं दुयेंसां जातात आनी हीं दुयेंसां जातात म्हूण कुपोशण येता– चक्र घुवंत आसता.

2) गरिबी, शिक्षण नासप, जेवणखाणाच्या घटकांची सारकी खबर नासप, नितळसाण सारकी नासप. कुटुंब नियोजन हें खुबूच म्हत्वाचें.

3) जेवणा–खाणांचे जिनस सारक्या प्रमाणांत मेळपना, फळां, भाजीपालो, तांतयां, चिकन, नुस्तें नासप.

4) शेताची वाड सारकी नाशिल्ल्यान, हुंवार, सुकेड शेतीचीं धान्यां, भाजीपालो, फळां हांचे सारकें वांटप जावप ना. गांवगिऱ्या वाठारांतल्यान शारांनी सारकें पावपाची वेवस्था नासप.

5) सांस्कृतीक कारणां– कांय पिळग्यांच्यो पिळग्यो चलून आयिल्लें तें करप. नवे तरेचें, नव्या युगाचें नवें बरें पुश्टीक जेवणखाण खावप ना.

6) जेवणाच्यो वायट संवंयी, चुकीच्यो समजुती, जेवणाकडेन पळोवपाची नदर ही सारकी पुश्टीक जेवणाचेर वळिल्ली नासप.

7) हें खायना तें खायना अश्यो खोडी काडप. जेवणखाण तयार करपाची पद्दत पुश्टीकताय राखपी नासप, चड शिजोवप, हरवीं फळां खायनासतना ताचे हालवे, लोणचीं, कॉकटेल आदी पदार्थ करुन खावप.

8) गुरवार बायलेन पथां करुन बऱ्यो पुश्टीक वस्तू खावप ना (व्हिटॅमिन आनी क्षार)

9) जेवण रांदता आसतना तांतली व्हिटामिन पेड्डेर जावचीं नात अशे तरेन रांदप.

10) घरा रांदचें सोडून हॉटेलांतलें हाडून खावप एकेक फावट तातूंत तेलां, मांस आदी बऱ्या दर्जाचें नासता.

फकत तीन मिनटां

जेन्ना एक मनीस उदकांत बुडटा, वा ताच्या फुफुसांनी कसलोय वायट गॅ
भरता वा केन्ना भुरग्याचें वा तरणाट्याचें फकत काळीज बंद पडूंक वता तेन्ना तीन मिन
भितर प्रथोमचार दिवंक जाय.

हाचें कारण म्हणल्यार काळीज, फुफूस आनी मेंदू हे तीन काम करपी अवय
एक बंद पडत जाल्यार तीन मिनटां भितर दुसरो बंद पडटा आनी मनशाक मरण येता.

हीं तीन चड म्हत्वाचीं कामां:

1) स्वास घेवपः रगताक प्राणवायू मेळोवन दिवप.

2) रगत घोळपः दर एके पेशीक जेवण आनी प्राणवायू दिवप.

3) मेंदू बंद पडपः मेंदवांत सगळीं मुखेल केंद्रां आसतात. स्वास, काळीज
ओंकारे, न्हीद, शुध्दीर आसप, घुंवळ येवप हांतलीं मुखेल अवयव- काळीज, फुफूस
आनी मेंदू.

उदकांत बुडटा तेन्ना ताच्या फुफुसांत उदक आसता. हें उदक तीन मिनटां भित
भायर काडूंक जाय. उदक भायर काडलें की तांतून वारो भरता. वारो ही सगळ्यांत च
गरजेची गजाल- जेवण आनी उदक हांचे परस वारो चड म्हत्वाचो, तुमकां हें पटन
जाल्यार नाक बंद करात आनी तोंड उगडूं नाकात. नाक आनी तोंड बंद करप शक्य ना
थोडोच वेळ वा दोन मिनटां, तोंडांतल्यान स्वास घेवप बरें न्हय.

मनीस दर मिनटाक 18 फावटीं स्वास घेता. वारो भितर घेता आनी वारो भाय
सोडटा. भितर घेता तांतूत 21% प्राणवायू वा ऑक्सीजन आसता. भायर सोडटा तातूं
16% प्राणवायू आसता. फकत 5% प्राणवायूची आमकां गरज आसता.

काळीज दर एक मिनटाक 72 फावटीं रगत भायर धाडटा आनी रगत भित
घेता. भायर सोडटा तें रगत शुध्द आसता आनी भितर घेता तें रगत अशुध्द आसता
अशुध्द रगत फुफुसांनी वता आनी शुध्द जाता. अशें हे मिनटाक 72 फावटीं चलता.

काळीज बंद पडलें जाल्यार 3 मिनटांनी फुफूस बंद पडटा आनी 3 मिनटांनी मेंद
बंद पडटा.

हे तिनूय अवयव - काळीज, मेंदू आनी फुफूस चड म्हत्वाचें आनी खूब गरजेचे

एक मनीस उदकांत बुडून मेलो जाल्यार ताच्या फुफुसांनी उदक भरता पूण एक नीस पयलीं मेल्लो उदकांत उडयत जाल्यार ताच्या फुफुसांनी उदक भरना कारण तेन्ना ो स्वास घेना. ताचें फुफूस बंद पडिल्लें आसता.

मेंदवाचो मदलो कण्या कडलो (गळ्याचे फाटल्यान) भाग हो सगळ्यांत म्हत्वाचो ाका बल्बर (श्वास केंद्र) म्हणटात. ह्या मेंदवाच्या भागांत काळीज आनी फुफूस चलोवपाचो ंद्र बिंदू आसता. अशा ह्या तिनूय म्हत्वांच्या इंद्रियांची थोडे भितर म्हायती करुन घेवप ूब गरजेची.

देवी गेली आयली एच. आय. व्ही.

पयलींच्या तेंपार देवी वा वसूग जावन कितलेशेच लोक मरताले, कुड्डे जातात आनी कांय जाणांक देवीच्यो मावो उरुन तोंड आनी कात खतावताली.

ह्या रोगाचेर एक वासीन सोदून काडलें आनी ह्या वासिनान तें दुयेंस संवसारभरांतल्यान ना केलें.

हाका एक विज्ञानीक अजाप अशें WHO जागतीक भलायकी संघटनेन म्हणलें.

दोन वर्सां सगळ्याक तपास करुन हो रोग कोणाकूच ना हाची जागतीक भलायकी संघटनेन खात्री करुन घेतली.

हो रोग व्हायरस जातीच्या जंतू पसून जातालो. हो रोग ना जालो पूण कांय तेंपान 1983 वर्सा एक नवो रोग दिसून आयलो. ताचें नांव एच. आय. व्ही.

समलिंगी म्हणल्यार होमोसॅक्सुयल्स हांचे मदीं कांय लक्षणां दिसतालीं. म्हणून तांचो अभ्यास करुन ह्या रोग जंतूक सोदून काडलो. लैंगीक संबंदा पसून हो रोग जाता अशें दिसून आयलें. तें भायर रगत आनीं आवय पसून भुरग्यांक जावंक शकता. पूण आता आवयन वखदां घेतल्यार हो रोग भुरग्यांक जायना.

रोगजंतू कुडींत भितर सरलो तरी 4-5 वर्सां हाचीं लक्षणां दिसनात. खोंकलो येवप, टी बी जावप, पातळ भायर जावप, नेव्होंज जावप, न्हीद पडना अशीं साबार तरांचीं लक्षणां दिसून येतात.

एच. आय. व्ही. क लागून टी. बी. चें प्रमाण वाडत आसा. एच. आय. व्ही. जातकच मनशाची रोगां आड झुजपाची शक्त उणी जाता. हाकाच लागून फुफुसांचो, टी. बी. वा क्षयरोग जाता. अमेरिकेक हो रोग ना जावपाक पाविल्लो थंय आतां टी बी चें प्रमाण दिसान दीस वाडत आसा.

कांय जाणांक कॅन्सर जाता अशें कळून आयलां. गोंयांत मुरगांव, बार्देस, सालसेत आनी तिसवाडी ह्या चार तालुक्यांनी एच आय व्ही चें प्रमाण चड आसा. संबंद गोंयांत 5000 वायटकार सांपडल्यात अशें सरकारी पळोवणेंत म्हणलां.

गोय वैजकी कॉलेज, बांबोळी, आझिलो हॉस्पिटल, म्हापशें, हॉस्पिसियो हॉस्पिटल मडगांव, आदी हॉस्पिटलांनी एच आय व्ही टेस्ट करतात. ताका 'येलायझा' टेस्ट म्हणटात.

एस टी डी चे पुराय उपाय आसात पूण एच आय व्ही चेर बरो उपाय ना आनी हें दुयेंस 18 ते 35 वर्सांचेर जात म्हूण हें चड घातक.

कॅन्सर म्हटल्यार कितें ?

मनशाचे कुडींत खूब तरांच्यो पेशी आसतात. एके पेशी पसून दोन तयार जातात. जेन्ना एके पेशी पसून खूब पेशी आनी त्योय दोशी तयार जातात तेन्ना कॅन्सर जाल्लो आसता.

कॅन्सर जावपार्ची कारणांः

सिगार, सोरो, विडी तंबाखू खावप हे सारकीं व्यसनां आशिल्ल्या मनशांक कॅन्सर जावपाची चड शक्यताय आसता.

सिगाराक वा विडयेक लागून फुफुसांचो कॅन्सर, ताळ्याचो कॅन्सर आदी. सोरो घेतल्यार यकृताचो तशेंच स्टोमक म्हणल्यार जठराचो कॅन्सर जावपाक शकता. जेन्ना एक आवय जाल्ल्या भुरग्याक दूद दिना वा 35 वर्सां मेरेन आंकवार उरता अशा बायलांक थानांचो कॅन्सर जावपाची शक्यता आसता. दूद दिनासतना राविल्ल्यान तशेंच आंकवार राविल्ल्यान थानांच्या कॅन्सर जावपाची शक्यता आसता. जेन्ना एक आवय जाल्या भुरग्यांक दूद दिनासतना राविल्ल्यान तशेंच आंकवार राविल्ल्यान थानांच्या कॅन्सराचें प्रमाण दिसान दीस वाडत आसा. आमच्या गोंयांत हाची चड जागृताय जावंक जाय.

ज़े बायलेक चड प्रमाणांत भुरगीं जातात तांकां 'युटेरस' वा पिशवी हाचो चड प्रमणांत कॅन्सर जाता.

ताळो पडटा, उलोवंक येना अशा मनशांक ताळ्याचो कॅन्सर जाता. ते भायर चुरो, गुटखा खातात तांकांय ताळ्याचो कॅन्सर जावपाची चड शक्यता आसता.

कॅन्सर दुयेंसाचीं सुरवातेचीं कांय लक्षणा

1) जिरवण सारकी नासप, संडासाक घट जावप.

2) जखम भाजून येना आसतना उरप.

3) खंयच्याय भागाक गूठ येवप आनी तें वखदांनी उणें जायना.

4) ताळो पडप, घोगरो जावप, वखदां दिवन लेगीत ताळो, बरो जायना.

5) संडांसांतल्यान, ओंकाऱ्यांतल्यान, खोंकलेंतल्यान, मुतांतल्यान रगत पडप, हें एक लक्षांत घेवपा सारकें लक्षण. सारको तपास करून कॅन्सर आसा जाल्यार पळोवंक जाय. हेर कारणांक लागुनूय हें लक्षण आसूंक शकता.

6) खोंकली चड प्रमाणांत येवन रगत पडप, व्यसनांक लागून कॅन्सर जाता अशें म्हणल्यार अतिताय जावची ना. तपास केले उपरांत कळटा.

7) खूप तेंप भूक लागप ना.

8) वजन देंवत रावप. अशक्तताय येवप. (कारण समजप ना)

9) परत परत मात्सो जोर येवप.

चड करुन कॅन्सर 40 वर्सां वयल्या जाण्ट्यांक जाता. भुरग्यांक उण्या प्रमाणांत जात

निजाची सोबीतकाय

साबार तरांचे शाबू, शाम्पू, तेलां, रंग आदी वापरून बायलांक आतां वाज
ायला. हें सगळें थोडोच तेंप तिगून उरपी अशें तांकां दिसून आयलां.

एके थारावीक पिरायेर मुमरां येतात तांतूत लेगीत ह्या गजालींचो व्हडलो फरक
ज्ना अशें कांय तज्ञ सांगतात. अशा वेळार सैमान दिल्ली निजाची सोबितकाय राखूंक
ाय हाचेर चडशीं बायलां सहमत जाल्यांत.

कांय 'हॉलिवूड' बायलांची मुलाखत घेवन हो 'रिपोर्ट' तयार केला. ह्या मुलाखतींनी
जेवणो सूर चड प्रमाणांत आयकूंक आयलो.

इतलो पयसो, वेळ, सोंशीकसाण बाळगून हीं वखदां वापरप आती निमाणें कांय
पान परत पयलींचें रुप आनी सोबीतकाय. हीच निजाची सोबीतकाय चड गरजेची, सुंदर,
ाकर्शक जावपाक ही सोबीतकाय चड म्हत्वाची. जाण्टे बायलेन कितलेय शाम्पू वापरले,
ा शाबू लायले, क्रिमी लायल्यो म्हणून तिचें जाण्टेपण उणें करूं नजो. उरफाटें, एक
रीपिट्ट, आकर्षक, सोबीत, सुंदर बायल जाण्टी जाल्यार लेगीत तिचे कडेन नदर
ोडून घेवपाची एक कला आसता. हें चडशें करून बडीन येता.

एक प्रस्न सगळ्यांक चड सतायता तो म्हणल्यार सोबीतकायेचीं वर्णनां करून
यार केल्लीं सौंदर्य प्रसाधना तितलीं फायदेशीर न्ही.

आतां शारांतल्या आनी गांवगिन्या वाठारांतल्या चलयांनी आती बायलांनी जर
सो विचार करीत तर कितें जातलें?

हीं मलमां, शाम्पू, शाबू हे उण्या प्रमाणांत खपतले हाची भिरांत तांकां जाल्या.
ाचेर ते सादूर जाल्यात.

कात सुंदर दिसप, तोंड सुंदर दिसप, भुरगें दिसप, कपलाच्यो वा गालाच्यो
ुरकत्यो ना जावप आदी गजालींची जायरात करूत ते हीं प्रसाधनां खपयतात. पूण हें
गळे सैमीक – बडीचें, सदांचेच, सौदर्य प्रसाधनां दोन ते चार दीस बरें काम करीत.
ाचोच वाज नव्या तरणाट्या चलयांक येवंक लागला. हें तांकां होलमलां.

शास्त्रज्ञाचें तेंच मत जालां. तेय अशेंय सांगतात. सुंदरकाय ही कशी आनी
केतलो तेंप राखची हाचीच चर्चा सध्या चलयो करतात.

फुडाराक कितें जातलें तें काळ थारायतलो अशेंय ते सांगतात.

'व्हायरस' म्हटल्यार कितें ?

जे जंतू साद्या सुक्ष्मदर्शक यंत्रान दिश्टी पडनात आती ते पळोवपाक अत सुक्ष्मदर्शक यंत्र वा अल्ट्रा – मायक्रोस्कोप वापरचो पडटां तांकां व्हायरस वा विशा म्हणटात.

अशे तरेचें यंत्र आमच्या गोंयांत ना. पूण पुण्यांत 'नॅशनल इन्स्टिटयूट ऑफ व्हायरोलोजी' त आसा.

व्हायरस रोगजंतू पसून खूबशीं दुयेंसा जातात तीं म्हणल्यार – थंडी, जोर, दे वा वसूग, हुरहुरें, गालगुटां, पोलियो, सर्पीण, आदी.

ह्या रोगांपैकी देवी वा वसूग हो रोग संवसारभर ना केलो. हाकाच जागती भलायकी संघटनेन तें एक 'विज्ञातिक अजाप' अशें म्हणला. तो पयस करप 70% वासिनांनी शक्य जालें. देवी ना जाली तें पळोवन आतां पोलियो रोग संवसारांतल्यात न करूंक सोदतात. ते खातीर 'पल्स पोलियोन हो पयस करपाक कार्यावळ आंखल्या.

हुरहुरें, सुरसुरें हेय रोग चड प्रमाणांत जायनात. कारण तांचेर बरीं प्रभावी वासिं आसात. गालगुटां, हेपाटायटिस ए आनी बी ह्या रोगांची वासिनां भुरग्यांक करतात देखू फुडाराक हे रोग जावचे नात अशें दिसता.

एके वटेन देवी, पोलियो, गालगुटां, हुरहुरें, फुगांव हे रोग उण्या प्रमाणांत जाता अशें जरी आसलें तरी डेंग्यू ह्या रोगाचेर वासीन सोदून काडपाचें काम नेटान चल्लां.

आमच्या भारतांत तशेंच हेर भायल्या देशांनी ह्या 'व्हायरस' जातीच्या रोगजंतू मारून उडोवपी वा तांची वाड बंद करपी वखदां फावो तशी नात. मूळ रोगाचेर वखद न देखून जीं लक्षणां आसात ताचेरूच वखद दितात.

देखीक–जोर आसत जाल्यार जोराच्यो गुळयो वा शारोप दिवंक जाय. खोंकले येता जाल्यार खोंकलेक वखद दिवप, दुखता जाल्यार दुखीच्यो गुळयो आदी.

टी. बी. (बारीक जोर)

टि. बी. वा बारीक जोर हें एक वश्याचें दुयेंस. तें एका 'बासीलाय' जातीच्या रोगजंतू पसून जाता. 'रॉबर्ट कॉक' ह्या शास्त्रज्ञान तो रोगजंतू सोदून काडलो म्हणून त्या रोगजंतूक 'कॉक बासीलाय' म्हणून वळखतात. हें दुयेंस कोणाकूय जावंक शकता. हें दुयेंस मनशाच्या खंयच्याय भागाक जावंक शकता. पूण चड प्रमाणांत फुफ्फुसाक वा आम्मावांक जाता.

मनशांचे कुडीची प्रतीकार शक्त उणी जाली की हें दुयेंस जाता. देखून हालीच्या एड्स वा एच्. आय. व्ही. ह्या रोगाक लागून टि. बी. चें प्रमाण खुबूच वाडलां. सुमार 1000 लोकां मदीं टि. बी. हें दुयेंस 16 जाणांक जाल्लें आसता. हातूंतले 4 जणांच्या खोंकलेंत हे टि. बी. चे रोगजंतू आसतात.

बी. सी. जी हें वासीन ल्हान भुरग्यांक देड ते दोन म्हयन्याचेर करुंक जाय. ह्या वासिनाक लागून 12 वर्सां मेरेने टि. बी. ची आडमेळी येवन मरण येना. हीं दुयेंसा म्हणल्यार टि. बी. मेनीजाय टीस आनी टि. बी. येंसेंफ्लायटीस.

टि. बी. चें एकदां निदान जालें की जें वखदां दिता ती सारकी दोतोर सांगता तितलो तेंप घेवंक जाय. हिं वखदां भलायकी केंद्रांनी फुकट मेळटात. हीं वखदा 6 म्हयने ते 8 म्हयने घेवंक जाय. मदीं बंद करूंक जायना.

परत परत खोंकली येवप, दिसान दीस बारीक जावप, खोंकलेंतल्यान रगत पडप हीं कांय टि. बी. ची लक्षणां. पंदरा दिसां वयर जांकां खोंकलीं येता ताची खोंकली (दरकल) तपासून तातूंत टि. बी. चे रोगजंतू आसत जाल्यार पळोवंक जाय. खोंकलेंत जर टि. बी. चे रोगजंतू मेळत जाल्यार रोखड्या रोखडी वखदां सुरु करतात. आय यन यच, स्ट्रप्टो मिसीन इंजेसांवां. येथां मुतोल, थांयसेतासोन, पिराझीनामायड. वखदां घेतकच दुयेंतीक पुराय बरें दिसता. पूण ताणें वखदां बंद करूंक जायना. दोतोर सांगता तितलो तेंप वखदां घेवंक जाय.

वखदां घेता तेन्ना भूक चड लागता. अश्या वेळार जेवण खाण पुश्टीक घेतल्यार बरें. टि. बी. ची मानेर गुटां येतात. हीं चड प्रमाणांत भुरग्यांक जातात. तांकां तपासून वखद करुंक जाय. हाडाक तशेंच सांद्याक टि. बी. जावंक शकता. पूण ताचें प्रमाण खूब उणें आसता. टि. बी. ची वखदां घराच कडेन घेत जाल्यार दुयेंती बेगीन बरो जाता.

पांडुरोग (ॲनेमिया)

रगतांतलें 'हेमोग्लोबीन' हें द्रव्य उणें जालें की पांडुरोग जालो अशें म्हणटात भारतांत सुमार 70% गुरवार बायलो, 60% तीन ते स वर्सांची भुरगीं, 40% चलयो हांक हो रोग जाला अशें दिसून आयलां.

जेवणखाण सारकें पुस्टीक नासप, रगत व्हांवून वचून पांडुरोग जावप, हीं दोन मुखेल कारणां,

रोगाची लक्षणांः

1. काम करून खूब पुरो जाता.
2. धाप लागप, स्वास घेवंक त्रास जाता.
3. कातीचो रंग फिको धवसार जाता.
4. हातांचीं वा पांयांची बोटां मुयेतात.
5. नाखटां वांकडीं जाता.
6. पांयांक सूज येता.

ह्या दुयेंसाक लागून त्रास जातात ते–

1. काम करपाची शक्त उणी जाता.
2. मेंदवाची वाड सारकी जायना.
3. वशाच्या रोगांआड झुजपाची शक्त उणी जाता.
4. गुरवार बायलांक, बाळंटेरा वेळार मरण येता.
5. भुरगीं उण्या वजनाचीं आनी 9 म्हयन्या पयलीं जातात.
6. दोन वर्सां सकयल्ल्या भुरग्यांक मरण येता.

हाचेर म्हत्वाचे उपायः

– दंत जाल्ले आसत जाल्यार दंतांचेर वखद दिवप.

– जेवण खाण पुश्टीक घेवप–

– लोह बी कॉम्प्लेक्स हीं व्हिटामिनां घेवप. व्हिटामिन सी खूब म्हत्वाचें. च्या आनी कॉफी चड घेवप ना. जेवल्या उपरांत घेवप ना. सिगार, विडी, सोरो. नशेचें वखदां घेवप ना.

तांबडो भाजी पालो, हळडुवीं, तांबडीं फळां घेवप, चिकन. मटण, तांतयां खावप अशे तरेंचें पुश्टीक जेवणखाण घेत जाल्यार हें दुयेंस चड प्रमाणांत जायना.

त पडटा' देखीक 'बिकाचें' जावन. ताचेर उपाय करप. गरज पडल्यार ऑपरेशन करप.
रोगाचो सगल्यांत वायट परिणाम म्हणल्यार प्रतिकार शक्त उणी जावन साबार तरांचीं
फेक्शनां जावप. कातीक, स्वासाच्या इंद्रियाक, पोटाक, तोंडाक, पुल्मांवांक आदी.

हीं इन्फेक्शनां जाल्यान भुरग्यांची वाड सारकी जायना. तो सारको शिकूंक
ना, अशक्त जाता.

बलायकेचे नेम

गुरवार बायलांकः जेवणखाण सदांचे परस चड बरें पुश्टीक घेवचें. पिशवें भुरग्यांची वाड जाता हें विसरुंक फावना. पंदरा मिनटां चलप वा हेर व्यायाम करचो. आंगार जाता, चड ओंकारे येतात, पायांक सूज आयल्यार रोखड्या रोखडें दोतोरा दाखोवचें. घुंवळ येता वा वजन सरकें वाडना, जाल्यार दोतोराक दाखोवनूच उपाय करात

ल्हान भुरग्यांकः आवयचें दूद, पेज, उकडून तांती. वासिनां, ट्रिपल, पोलियो बी सी जी, हुरहुरें, गालगुटां, सुरसुरें, हेपाटायटीस बी आनी एक्स ह्या रोगांआड वासिन

तरणाट्यांकः व्यसनां पसून पयस रावप, व्यायाम करप, वेळार शिकप, फक परिक्षेच्या दिसांनी शिकप न्हय, दर दिसा 'होम वर्क' करप, आवय बापायक सांगू कसलेय प्रस्न आसल्यार उपाय काडप, वेळार घरांत येवप हें खुबूच म्हत्वांचे. आवय आनी बापायक हुस्को जाता अशे तरेन वागचें न्हय. स्कुटर, मोटरसायकल चलयत जाल्यार ती चड वेगान केन्नाच चलोंव नाकात.

जाण्ट्यांकः शांतताय आनी सुरक्षितताय– दोनूय म्हत्वाच्यो आपल्या भुरग्यां वाडोवन तांकां बरे नागरीक केले हाचें समाधान मानप. उर्बा, उमेद हें उणें जायना अशे द एकल्यान वागत जाल्यार थंय सूख समाधान आसतलें हातूंत इल्लोय दुबाव ना.

अशे तरेन भलायकी राखप हें खुबूच म्हत्वाचें. अशे तरेन जगपाचो यत्न करुंया सूख आमच्या म्हऱ्यांत येतलें.

अन्नांतले म्हत्वाचे घटक

आमी जें जेवणखाण घेतात तातूंतले मुखेल घटक, तांचें कार्य आनी ते जेवणांत
ल्यार उप्रासतात तीं लक्षणां.

थिनां– दूद, चवळी, वाटाणे, बदाम, पिस्ता, दाळी, सोयाबीन, भिकणां, तांतयां,
, मांस हातूंत हे घटक चड प्रमाणांत आसतात. तांचें काम कुडीची झीज भरुन
प, कुडीचें रक्षण करप आनी वाड करप. वाड सारकी जायना, हाडां–मांस फ्राक
त हीं लक्षणां.

कर्बोदकां वा साकरसत्वां– सरबत, तांदूळ, साबुदाणे, बटाट, बीट आदी. काम–
ताय शक्त उत्पन्न करप. नासल्यार–वजन उणें जावप.

चरबी– तीळ, तेलां, तूप, लोणी , साय, मांस, हातूंत चरबी चड प्रमाणांत आसता.
ताय शक्त उत्पन्न. वजन उणें जावप.

जेवनसत्व ए – भाजीपालो, फळां, तोमाटां, दूद, लोणी, तांतयां, तेलां. वाड जावप,
यांची राखण, कात बरी उरप हें काम. वाड जायना, रातचें दिसना, कुड्डेंपण येवप हीं
णां.

जिवनसत्व बी एक – थायमीन तांदळाचो, गंवाचो कुडों, तीळ, दाळी, सुक्यो मिरसांगो
करप, काळजाक घटाय येवप जेवणांत नासल्यार वाड जायना, भूक लागना, पचन
यना हीं लक्षणां.

जिवनसत्व बी 2 (रीबोफ्लाविन)
, पाचवो भाजीपालो, मांस, तांतयां, यकृत आनी यिस्ट हांतूत आसता. वाड जावप.
ल्याचें आरोग्य सारकें राखप. जेवणांत नासल्यार वाड जायना, दोळे तांबडे जावप,
रकें दिसना, हीं मुखेल लक्षणां.

जिवनसत्व सी – आंवाळो, लिंबू, संत्रां, लरिंजां, तोमाटां, बटाट, कोमेल्ले मूग, आदी.
ड जावप, रक्तस्त्राव उणो जावप, हिरड्यांचे आरोग्य सारकें राखप हीं कामा. जेवणांत
णों आसल्यार हिरड्यांतसून रगत येवप, जखम भाजून येना हीं लक्षणां.

जिवनसत्व डी – दूद, यकृत, तेल, नुस्तें – वाड जायना, हाडांचे, दांतांचें आरोग्य
रकें राखप. जेवणांत उणें आसल्यार हाडां मोव जातात, एकेक फावट मोडटात हीं
क्षणां.

जिवनसत्व ई – गंव, तेल, भाजीपालो, दूद, लोणी–प्राकृत जनन क्रिया.

दुयेंसां आनी जतनाय

पयलींच्या तेंपार धामीचीं दुयेंसां जावन लाखांनी लोक मरताले. देखीक दे
कॉलेरा वा पटकी, मलेरिया, कामीण, दिसांचो जोर, टी. बी. आदी.

वासिनां करुन, नितळ उदकाची सोय करून, नितळसाणीचे उपाय घेवन दुयेंसां खूब उणी जाल्यांत. देवी रोग तर संवसारभर ना जालो. संवसारीक भलाय संघटनेन हाचें उदाहरण घेवन हेर दुयेंसां ना करपाचें थारायलें.

पोलियो– पल्स पोलियो हे कार्यावळी नुसार पोलियो वासिनां पांच वर्सां दर ए भुरग्याक दोन डोज दिवन हो रोग ना करपाचें थारायलां.

हत्तीरोग वा फायलेरिया– हेत्राझान वा दियेथील कार्बामाझीन हीं वखदां दिवन रोग ना जातलो अशी आस्त आसा. दर वर्सा 11 नोव्हेंबर म्हयन्यांत ह्यो गुळ्यो दिवप थारायलां. वया नुसार ह्यो गुळ्यो दितले. लोकांनी सहकार्य दिवन ह्यो गुळ्यो सगळ्यां घेवच्यो.

संडास पयस करप आनी कोयर पयस करप हाका लागून दुशीत उदका प जावपी रोग ना जाले. पातळ भायर, मोडशी, कामीण, दिसांचो जोर, आदी नित पियेंवपाचें उदक लोकांक मेळिल्ल्यान उणे जालें.

हीं दुयेंसां ना जालीं खरीं पूण नवीं दुयेंसां उप्रासल्यांत. काळजाचें, रक्तदाबा गोडेंमूत, एड्स/एच आय व्ही आदी.

चरबी चड वाडिल्ल्यान हीं/दुयेंसां चड करुन जातात. एकाच जाग्यार ब काम करप, व्यायाम कांयच नासप हीं हेर कारणां.

सिगार ,विडी, सोरो आदी व्यसनांक लागून हीं दुयेंसां वाडत आसात. गुटक प्रमाण वाडत आसा. व्यसनांक लागून साबार इंद्रियांचो कॅन्सर जाता अशें दिसून आय

सिगार–विडी–फुफुसांचो कॅन्सर, गुटखा– जिबेचो वा तोंडाचो कॅन्सर.

सोरो– पोटाचो वा फिग्दाचो कॅन्सर, भुरग्यांक दूद दिलें ना जाल्यार वा जायनासतना एक बायल उरली जाल्यार थानांचो कॅन्सर.

तेला तुपाचें चड खाल्यार चरबी वाडटा तशेंच ताणतणाव वाडल्यार काळज आताक, आरीचें जावप हीं दुयेंसां जातात. ह्या नव्यान उप्राशिल्ल्या दुयेंसांचेर आतां लक्ष दिवंक जाय हातूंत इल्लोय दुबाव ना. जागतीक भलायकी संघटनेन तेंच थारायल

जपानी मेंदूजोर

जपानी मेंदुजोर हें दुयेंस चड करून पावसाच्या तेंपार जाता. हें दुयेंस एका यरस जातीच्या रोगजंतू पासून जाता आनी ताचो प्रसार एक विशिश्ट जातीचें जळार ता.

ज्या जळारांक लागून ह्या दुयेंसाचो प्रसार जाता तें जळार 'क्युलेक्स विश्णूइ'. दुयेंसाचें निदान, अभ्यास संशोधन जपानान केलें म्हणून हाका जपानी मेंदुजोर अशें णटात.

हें जळार पावसाच्या तेंपार- जून, जुलय, ऑगस्ट आनी सप्टेंबर ह्याच तेंपार ड प्रमाणांत जाता. हाकाच लागून ह्या दुंयेसाची लागण शेता कडेन रावपी लोकांक जाता.

हें जळार पयलीं दुकरांक चाबता- दुकरांक दुयेंस जायना, पूण हो रोगजंतू कराच्या रगतांत वता आनी ताची वाड जाता. तांचो आंकडो वाडत वता. दुकरांक चाबले परांत जळार चड जातकच लागींच्या घरांतल्या मनशांक चाबता आनी तांकां जपानी दूजोर जाता.

हें दुयेंस गोयांत जाता. तें कोकण रेल्वेक लागून चड प्रमाणांत जातलें अशें कांय ाण सांगताले, पूण खरी वस्तुस्थिती अशीः हे दुयेंस सामकें ना जालां अशें म्हणलें ाल्यार अतिताय जावची ना.

लक्षणांः खूब प्रमाणांत जोर येवप, तकली उसळप, आंग फोडप, ओंकारे येवप ादी. केन्ना केन्नाय भुरग्यांक हो जोर तकलेंत पावता आनी मेंदवाक जोर बसूंक शकता.

हें दुयेंस चड प्रमाणांत भुरग्यांक जाता. तशेंच जाणट्यांकय जाता. चड प्रमाणांत ायत आनी उपाय बेगीन केले ना जाल्यार भुरगें मरुंक शकता.

व्हायरस जाल्ल्यान वखद- ॲण्टिबायोटिक ना. जोराक गुळ्यो दिवप- चड जोर आयल्यार भुरग्यांक झेलाद(थंड) उदकांत न्हाणोवप. चड जायत जाल्यार रोखड्या रोखडें ॉस्पिटलांत घालप, थंय सोर (ड्रीप) दिवन सारको करपाचे उपाय करतात. हें दुयेंस फकत दुकरा कडल्यान मनशाक येता. मनशाचें दुसऱ्या मनशाक येना.

कांय वर्सां फाटीं सांत इस्तेव्ह हांगा हें दुयेंस जातालें तेन्ना थंय डीडीटी हें वखद (फवारे) चड करुन दुकरांच्या घुडांनी मारिल्लें.

दुकराचे घूड नितळ दवरीत जाल्यार ह्या दुयेंसांचें प्रमाण उणें जाता.

चिकुन गुनिया

'चिकुन गुनिया' हें एक व्हायरस जातीच्या रोगजंतू पसून जावपी दुयेंस. हें जळारां पसून पसरता. ह्या जळाराचें खाशेलेपण म्हणल्यार हें 'डे बायटर' म्हण दिसांचें चाबपी जळार. हें जळार 'येदीस येजिप्ती' हे जातीचें. जळार नितळ उद आपलीं तांतयां घालता. जळाराची मादी मनशाक चाबूंक येता. नर जळार रगत का तें फुलांचो चंवर खाता. जळार जेन्ना रगत काडटा तेन्नाच तें जळार तातयां घालूंक श दर खेपेक 300 ते 400 तांतयां घालता. एक जळार सुमार एक म्हयनो जगता.

जळार तातयां घालता ते जागे –

1) वॉटर– कुलर– थंड उदक मेळपाक हो वापरतात. ज्या जाग्यार उदक सांठून थंय हें जळार तातयां घालता. हो ताचो सगळ्यांत आवडीचो जागो. 2) लातां, ट नाल्ल्यो, कुंड्यांचे सकयल आसता तें उदक. तें उदक चार चार दिसांनी नितळ क जाय– उदक भायर उडोवचें. 3) घर बांदता थंय मलेरियाचें जळार तांतयां घालता एकेक फावट 'येदिस येजिप्ती' हेंय जळार थंय सांठून आशिल्ल्यान उदकांत ता घालता. 4) उदकाच्यो टांकयो उक्त्यो आसल्यार तातूंत तांतयां घालता. 5) तेर्रास सांठून आशिल्लें उदक, आदी.

लक्षणां– जोर येवप, तकली उसळप, ओंकारे येवप, मान घट जावप, क दुखप– वांकडे जावप आदी. हो वायरस रोगजंतू मारुन उडोवपाचीं वखंदा ANTIBIOTICS ना. लक्षणाचेर वखदां दिवप. एकेक फावट सादी ग्रीप कशी येवन व पूण तें चिकून गुनिया हें दुयेंस आसता. चड प्रमाणांत जोर येत. चड प्रमाणांत ओंकारे वा चड तकली उसळटा, सामकें अशक्त दिसता आसत जाल्यार दुयेंतीक हॉस्पिटल व्हरुन एकेक फावट रोखडो सोर दिवचो पडटा. पातळ जेवण खाण चालू दवरचें. फ दूद (पचता जाल्यार) पेज, उदक हें दीत रावंक जाय. दुयेंतीक रोखडो उपचार (व सांगला) तो सुरु करप. तांतयां घालता ते जागे सोदून काडून ते पयस करप. दर ए मनशान अशे तरेंचें सहकार्य दिवन जर हे उपाय करीत तशेंच ग्रामपंचायत, नगरपालि हांणीय हें काम करीत जाल्यार चिकून गुनिया चड प्रमाणांत जावचो ना.

दर एकल्यान हाचेर शक्य तें जाता तितले बेगीन विचार करपाची गरज आस

डेंगी जोर

हें दुयेंस एका 'व्हायरस' जातीच्या जंतू पसून जाता. जळारां हाचो प्रसार ररतात. हें जळार AEDIS EGYPTI फकत दिसांचें चाबूंक येता- Day Biter. हें ळार वॉटर कूलर, बाटल्यो, वाज, टांक्यो, लातां, टायर आदी जाग्यांचेर उदकांत ांतयां घालता. एक जळार 300 ते 400 तांतयां घालता. एक जळार सुमार एक म्हयनो गता. एका तांतया पसून आठ ते धा दिसांनी व्हडलें जळार जाता.

जळारांचे वाडीचे पांवडे-

1) तांतीं - सादे नदरेक दिश्टी पडटा.

2) अळी- जीव कशे, तांदळ्यांतल्यो किडी कश्यो. सादे नदरेक दिश्टी पडटात. मायक्रोस्कोप नाका.

3) प्युमा - नाल्ला कसो आकार.

4) प्युमा वयर फुट्टा आनी व्हड जळार उडून वता.

पयले तीन पांवडे उदकांत आसतात तर निमाणें जळार हवेंत उडून वता. एका दुयेंतीचे व्हायरस दुसऱ्या मनशा मेरेन जळारां पावयतात. अशे तरेन दुयेंस वाडत वता. ह्या दुयेंसाचो प्रसार जावपाक सोंपें. रान पेट्टा तशें दुयेंस सगळ्यांक पातळटा.

डेंगी जोर दोन तरेन जाताः

1) सादी ग्रीप कशी जोर येवन वचप. डेंगी जोर आयला म्हणून कळ लेगीत ना.

2) तोंडांतल्यान, दातांतल्यान, ओंठांतल्यान रगत वता. हाकाच Dengue Haemorragic म्हणटात. हें दुयेंस मात्शें वायट- एकेक फावट रगत घालचें पडटा.

3) दुयेंत अशक्त जाता. एकेक फावट हॉस्पिटलांत दवरुन रगत दिवचें पडटा.

अशे तरेचे दुयेंत सोडून काडून तांकां रोखड्या रोखडीं वखदां दिवंक जाय. जोराचीं, रगत थांबपाचीं, ओंकारे आसल्यार ओंकाऱ्याचीं आदी. जळारां पयस करपाक जळारांचे जागे ना करुंक जाय. चार चार दिसांनी तांतले उदक भायर रकोवंक जाय. अशे तरेची नितळसाण राखपाचें काम झुझा पांवड्यार हातांत घेत जाल्यार हो.रोग उणो जाता. शाळांनी, कॉलेजींनी ह्या संबंदान प्रचार करुन कृती करुंक जाय, काम करुंक जाय.

जितले बेगीन उपाय करीत तितलो हो रोग चड जावंक पावचो ना.

बांदकाम चलता थंयच मलेरिया कित्याक जाता?

मलेरिया जावपाक चार वस्तू जाय आनी त्यो चारुय बांदकाम चलता थ
आसतात त्यो म्हणल्यारः

1. आनोफेलिस जातीच्या जळाराचीं मादी
2. नितळ सांठून आशिल्लें उदक- Curing Waters
3. मलेरिया जाल्लो एक दुयेंत- बांदकाम करपी- उक्त्यार न्हिदपी
4. एक बरो मनीस जाका मलेरिया केन्नाच जावंक ना.

जळार- नितळ उदकांत 300 ते 400 तांतयां घालता. हीं तांतयां घालपा ताका रगताची गरज. मलेरिया जाल्या मनशाक जळार चाबता मागीर मलेरिया जावंक ताका चाबता. अशे तरेन ह्या नव्या मनशाक मलेरिया जाता. चड करुन बांदकाम कर तांकांच पयलीं मलेरिया जाता. जळारां चड जालीं की बांदकाम चलता थंय तयार जा फ्लॅटस आसतात थंय रावपी लोकांक मलेरिया जाता.

मलेरिया पयस करपाच्यो मुखेल कार्यावळी -

1. जोर आयला ताचें रगत तपासून ताका मलेरिया आसत जाल्यार रोखड्य रोखडें वखद दिवप.
2. बांदकाम चलता थंयचे उदक सप्तकांत एकदां सुकोवप वा थंय वखदांचो फवारो मारपं- ABATE हें वखद बरें.
3. तिनसांजची जळारां घरांनी येवचीं न्हय म्हणून जनेलां धांपप वा थंय जाळी मारुन घेवप.
4. ल्हान भुरग्यां खातीर मच्छरदाणी वापरप. तातूंत न्हिदपाची संवंय करप.
5. जाणट्या मनशांक दाट चादर दिवप.
6. जळारां मारपाक धुंवरी करप- चड करुन फाल्सीपरम एक केस मेळ्ळ्या रोखडीच धुंवरी करतात. हाका लागून ज्या जळारांनी फाल्सिपरम रोगजंतू आसा तीं जळारां मरतात.
7. नाल्ल्यो, लातां, टायर, बाटल्यो उक्त्यार दवरल्यार तातूंत उदक भरता आनी थंय जळारां तांतयां घालतात.

बांदकाम चलता थंय कामगार वर्गाचें रगत काडून तांकां मलेरिया जाला जाल्य रोखडेंच वखद दिवन आनी बांदकाम चलता थंय जळार वाडचें न्हय म्हणून उदक वखदाचे फवारे मारप होच बरो उपाय.

बदलतें वतावरण, करात भलायकेची राखण

संवसारभर वातावरण बदलत आसा- उजो जावपाच्या तेंपार पावस पडटा, थंडेच्या दिसांनी उजो जाता. आदी. हें लक्षांत घेवन जागतीक भलायकी संघटनेन अंदूच्या वर्सा ह्याच संबंदान जागृताय निर्माण करपाचें थारायलां.

आमच्या गोंयचे पुरतेंच पळयत जाल्यार मार्च म्हयन्यांत खूब पावस पडलो. हाका लागून जीं पावसा तेंपार दुयेंसां जातात तीं आतांच जावपाची शक्यताय आसा. तीं जावचीं न्हय म्हणून सारकीं जतनाय घेवंक जाय.

पावसाच्या तेंपार जातात तीं दुयेंसांः

दुशीत उदक, दुशीत जेवण खाण, मूस आनी कोयर पयस केलो ना जाल्यार जातात तीं दुयेंसां. देखीक पातळ भायर, मोडशी, दिसांचो जोर वा टायफोयड, कामीण, आदी. दुशीत हवे पासून जाताताः थंडी, न्युमोनिया, दमो, टी. बी. वा बारीक जोर, फ्ल्यू, ब्रोंकायटिस, आदी. जळारां पसून जावपी- मलेरिया, हत्तीरोग वा फायलेरिया, जपानी मेंदूजोर, डेंगी जोर, चिकून गुनिया आदी.

कातीचीं दुयेंसां- खरोज, चरतें वा गजकर्ण, इक्झेमा, डेरमाटायटिस, आदी. ह्या सगळ्या दुयेसां संबंदान लोकांक म्हायती दिवंक जाय आनी जांणी ही जागृताय निर्माण करुंक जाय ते म्हणल्यार-

1) मंत्री, आमदार, सरपंच, पंच आदी.

2) भलायकी खात्यांत काम करपी, बी डी ओ चो स्टाफ.

3) आंगणवाडीची शिक्षिका, शाळेचे मास्तर.

4) सांस्कृतीक मळार वावुरपी, आदी.

एकाच उतरान सांगपाचें म्हणल्यारः

नितळसा ण- आपल्या कुडीची वा शरिराची (न्हावप, नितळ रावप), घराची, घरा भोंवतणची, रस्त्याची, गटारां नितळ करप, पावसान व्हांवन वता तशी वाट करप, उदकाच्यो टांकयो (घरार वा फ्लॅटार वयर बसयिल्ल्यो) नितळ करप, कोयर पयस करप, सुको लासून उडोवचो, ओलो कोयर झाडांमूळांत पुरचो-ताचें सारें जाता. ह्या दिसांनी ही सगळी जतनाय घेवन दुयेंसां पयस करुंक जाय.

सगळ्यांत म्हत्वाचें म्हणल्यार मलेरिया पयस करपाक- जंय घरां वा हॉटेलां बांदतात थंय उदक सांठोवन दवरुंक जायना. Curing waters चार चार दिसांनी सान्न भारुन सुकोवचें वा ताचेर वखदांचे फवारे मारचे.

जेवणा संबंदांन बऱ्यो संवयो

आवयन आपल्या भुरग्याक खूब प्रमाणांत दूद दिवंक जाय. वाड सारकी जाता
रोगांआड झुजपाची प्रतिकार शक्त मेळटा. ताका लागून दुयेंसां जायनात.
म्हयनांचेर पेज, तांतीं उकडून, सूप, फळांचो रोस दिवंक सुरवात करची.

एका वर्सांचें जातकच सगळें खावंक जाय. सोडून चड आंबट, चड तिखट आनी तेलकट. नुस्तें दिल्यार जाता.

नितळसाण बरी राखूंक जाय. मूस, धुल्ल आसप बरें न्हय. जेवण खाण दुशीत जाता. चड तेंप फ्रिजांत दवरिल्ले, मूस बशिल्लें, धुल्ल बशिल्लें, चड पिकिल्लें आदी दिवचें न्हय. भाजीपालो, फळां, नट्स हांचो जेवणांत वापर चड करचो. ज्या तेंपार फळां जातात तेन्ना चड प्रमाणांत दिवचीं.

खेळ, संगीत, गितां, अशे तरेन बरी करमणूक करीत भुरग्यांक जेवंक खावंक दिवचें. बरें संगीत, बरी जिरवण करपाक उपेगी पडटा.

दंत जावचे न्हय म्हणून नितळसाण राखचीच. तरी आसतना स म्हयन्यांनी दोतोराक विचारुन दंतांची गुळी वा शारोप दिवचें. दंत म्हणल्यार बेनुल्ल कशी. भुरग्याची वाड सारकी जायना. तशेंच थंडी, पातळ भायर आदी परत परत जाता. भुरगें घटमूट, बरे भलायकेचें जावपाक आवय गुरवार आसतनाच काय गजाली म्हत्वाच्योः

1) जेवणखाण पयलीं $1^{1/2}$ पटीन चड आनी दुपेटीन चड घेवंक जाय. एका भुरग्याची आनी पिशवेची वाड जाता ती सारकी जावपाक तिणें दुपेटीन जेवंक जाय.

2) बऱ्यो संवयो–व्यायाम, बरी न्हीद, मनरिजवण हाचेर लक्ष दिवंक जाय. भुरग्याची वाड सारकी जावपाक तशेंच जेविल्लें खाण आंगाक लागपाक म्हत्वाच्यो आनीक कांय गजाली.

1) वासिनां–सगळीं वासिनां शक्य तें एक वर्स जावचे पयलीं करुंक जाय. बी. सी. जी, ट्रिपल, पोलियो, हुरहुरें, सुरसुरें, फुगांव, गालगुटां, हेपाटायटिस बी आदी.

भुरग्याक बरी जिरवण जावपाक ताची मनरिजवण, खेळ आनी अपुरबाय करुंक जाय.

भुरगें हुशार जावपांत आवय बापायचोच हातभार आसता. तें कांय प्रमाणांत बडीचें तशेंच ताका जी वागणूक मेळटा ताचेर आदारुन आसता. जेवणा खाणाचेय बाबतींत खुबूच म्हत्वाचें. दोनच भुरगीं आसप आनी दोन भुरग्यां मदीं 3 वर्सांचें अंतर दवरपाक लागींच्या भलायकी केंद्रार दोतोर आनी नर्स ह्या संबंदान म्हायती दितलीं.

जेवणा खाणांच्या इंद्रियांचो विभाग

शास्त्रक्रिया विभागांत हो एक नवोच विभाग खूबश्या व्हडल्या हॉस्पिटलांनी आसता. पोट वा जठर वा स्टमक, डुवोडेनम् आनी आंतकड्यो- लार्ज इंट्रेस्टायन आनी स्मॉल इंट्रेस्टान हो पोटांतले जिरवणेच्या इंद्रियाचो भाग. जठराक चड करुन कातरो पडटा ताका पेप्टीक अल्सर वा पोटखाणें म्हणटात. जेवलेबराबर पोटांत दुखता (फागूर मारिल्ले भाशेन जावप) हें ताचें मुखेल लक्षण. सिगार ओडपी आनी आंबट, तिखट - मसाल्याचें चड खावपी, हांचेमदीं हें दुयेंस चड प्रमाणांत दिसून येता. सोरो पियेवपूय ह्या दुयेंसांचेर कारण जावंक शकता. जठरांत एक ॲसिड तयार जाता. CLH हे क्लोरोड्रिक ॲसिड- हाचें प्रमाण वाडलें की पोटांत कातरो पडटा अशें आमी पयलीं समजताले. पूण हें दुयेंस एका रोगजंतूपासून जाता. अशें कळून आयलां.

पोटखाणें आसलें की ताचें ऑपरेशन करचें पडटालें, पूण हें दुयेंस गुळ्यो दिवन बरें जाता. ह्यो गुळ्यो म्हणल्यार 'रानितीदिन'. ह्या दुयेंसाचेर बरो उपाय म्हणल्यार जर एकाद्याक दूद आवडटा आनी पचता जाल्यार दूद घेवचें. तिखट, आंबट, तेलकट साामकें बंद केल्यार चड बरें. एकेक फावट अशें पथ केल्यार हें दुयेंस आपशींच बरें जाता. ताचें ऑपरेशन करचें पडना. चड तेंपाचें पोटखाणें आसत आनी पथ सारकें केलें ना जाल्यार जठराचो कॅन्सर जावपाची शक्यताय आसता. पोटांत हर्निया जावप म्हणल्यार पोटांत एक गूट कशें येवप आनी तातूंत आंतकड्याचो थोडो भाग वचप. ही एकेक फावट पीळ घेत जाल्यार ताचें रोखड्या रोखडें ऑपरेशन करचें पडटा. 'स्टँगुलेटेड हर्निया' जाली अशें म्हणटात. एकेक फावट पयलीं कसलेंय पोटाचें ऑपरेशन केल्लें आसत जाल्यार ताची माव आसता थंय 'हर्निया' जावंक शकता. जीं भुरगीं सात म्हयन्यांचेर जल्माक येतात तांकां हर्निया जावंक शकता. संडास घट्ट जाता तांकां एकेक फावट 'पायलस' वा हेमोरोयड्स् हें जावंक शकता. चड दुखता तशेंच चड रगत पडटा जाल्यार ताचें ऑपरेशन करचें पडटा. संडास घट जाता ताचेर उपाय-

1. उदक दर दिसा दोन ते अडेज लिटर पियेवप. 2. अर्दवर चलप. 3. भाजी आनी फळां चड प्रमाणांत खावप. 4. गरज पडल्यार दोतोराक दाखोवप. 5. सोरो, सिगार बंद करप. अशा ह्या 'गॅस्ट्रोयेटेरोलॉजी' ह्या विभागाक दिसान दीस चड म्हत्व आयलां. ह्या विभागांत तज्ञ दोतोर आसतात तांकां निदान करप आनी गरज पडल्यार ऑपरेशन करप हें सोंपें जालां.

हॉस्पिटलांतलो कोयर

शारांतलो सुको आनी वोलो कोयर तशेंच गांवगीऱ्या वाठारांतलो कोयर हांचे परस हॉस्पिटलांतलो कोयर चड घातक आनी त्रासांचो अशें म्हणल्यार अतिताय जावची ना.

हॉस्पिटलांतलो कोयर म्हणल्यार –

1. जखम भाजून येवपाक बांदिल्लो कापूस, गोज, रगत, वखदां, आदी.. 2. पार्त वा बाळंटेर जावन भायर पडटा ती भुरग्याची वार, रगत, कापूस, संडास, मूत आदी..3. दुयेंतीचे वापरिल्ले कपडे, चादर, पांगरुणा, आदी... 4. ऑपरेशनच्या वेळार काडिल्ले अवयव. 5. सिरिंजां, सुयो ज्यो चड करून दुशीत आसतात.

तर कांय एचआयव्ही/एड्स दुशीत आसूंक शकतात. हो सगलो कोयर पळयल्यार तो सगले तरेचीं दुयेंसा पातळावपीं वा धाम हाडपी अशें म्हणल्यार जाता. हाकाच लागून हो कोयर पयस करुंक जाय वा ताचे पसून दुयेंसां जावचीं नात अशें तरेन निर्जीव करूंक जाय (रोगजंतूनाशक वखंदां वापरून). ह्या कामाक लासपाचे 'इंसिनेरेटर' आसतात ते वापरतात. थोडो कोयर पुरपाक शकतात. सगळ्यांत बरो इंसिनेरेटर. ह्या कोयरांतली सिरिंजा, सुयो लोकांच्या हाताक (चड करून ही सिरिंजा व्हरून परतून विकतात तांच्या हातांक) लागूंक जायनात. टायफॉयड, कामीण, हेपेटायटिस बी, एचआयव्ही/एड्स ह्या रोगां खातीर चड बरे तरेन सारकी काळजी घेवंक जाय.

असो हो कोयर पयस करप ही दर एका हॉस्पिटलाची लागणूक. नगरपालिकेन तांकां आदार दिवन जे तरेन हॉटेलांतलो कोयर पयस करतात तसो हॉस्पिटलांतलोय केल्यार बरो. ताचे परस बरें म्हणल्यार हॉस्पिटलाचो इंसिनेरेटराचेर हो कोयर लासून उडोवप. ते भायर कावळे, पांखे, हेर पक्षी, दुकरां, हेर जनावरां ह्या हॉस्पिटलांतल्या कोयरा कडेन पावचीं नात हाची जतनाय घेवंक जाय. हीं जनावरां वा सुकणीं तो कोयर पातळावपाक शकतात. हॉस्पिटलाचो कोयर पयस करुन एचआयव्ही/एड्स, हॅपॅटायटिस बी ह्या घातक तशेंच कामीण, टायफॉयड, पातळ भायर, मोडशी हे सारक्याय रोगां पासून पयस रावपाक सगळ्यांचे सहकार्य जाय.

ल्हान ल्हान गांवांनी कोयर – सुको लासून उडोवप आनी वलो कोयर पुरप हें केल्यार चड बरें. गांवा गांवांनी हाची जागृताय जावप चड गरजेची, म्हत्वाची आनी फायद्याचीय बी.

फळां भाजी आनी गर्भपात

जीं बायला फळां आनी भाजी खातात तांकां पयल्या तीन म्हयन्यांत गर्भपात खूब उण्या प्रमाणांत जातात अशें कळून आयलां. सकस, पुश्टीक आहार (जेवण-खाण)घेतात तांकां गर्भपात उण्या प्रमाणांत येतात ताचीच ही पुश्टी अशें शास्त्रज्ञांचे मत जालां.

7000 बायलांचेर संशोधन करुन लंडन स्कूल ऑफ हायजिन अँड ट्रॉपिकल मेडिसीन हांणी ही शिटकावणी दिल्या. फळां-भाजी खातात तांकां 48% गर्भपात जावपाची उणी शक्यताय आसता अशें सिध्द जालां.

दर दिसा फळां आनी भाजी दिसाक तिनदां तरी थोडी थोडी खावंक जाय. बरोबर कितली खावंक जाय हाचेर चड ध्यान दिवंक ना. व्हिटामिन, गुळ्यो हांचोय उपेग बरे तरेन जाता अशें ते फुडें सांगतात.

दूद, योगर्ट, चीज खाल्यार 25% गर्भपात जावपाचें उणें जाता. एका सप्तकांत दोनदां नुस्तें आनी मांस खायत जाल्यार 15% गर्भपाताचें प्रमाण उणें जाता.
दर दिसा चॉकलेट खातात तांकां 15% उण्या प्रमाणांत गर्भपात जाता अशें दिसून आयलां.

गुरवाचारावेळार सुखी आनी समाधानी आसूंक जाय. ताण नासप बरें. जीं कोण घटस्फोट घेतात वा दुयेंत जातात तांकां गर्भपात जावपाचें प्रमाण वाडटा. चड तेंपांची दुयेंसां टि. बी. वा बारीक जोर, मलेरिया, टायफोयड वा दिसांचो जोर, कामीण हीं दुयेंसां गर्भपाताचें प्रमाण वाडयतात.

स्कुटरीचेर भोंवप हेंय एक गर्भपाताचें कारण आसूंक शकता. हाची जतनाय घेवंक जाय.

कांय जाणांक न्हिदोवन दवरचें पडटा. आतांच्या तेंपार जंय एकूच भुरगें आसता अशा वेळार गर्भपात जावप हें घातक जावंक शकता.

घरांत झगडीं, घोव-बायलेचो वाद आदी गजालींक लागून गर्भपात चड प्रमाणांत जाता.

गुरवार बायलेन सदांचे परस चड खावंक जाय. बेठींच पथां करचीं न्हय. दोतोराकडेन विचारुन आहार थारावचो.

भुरग्याची बरी वाड जावपाक पयले चार म्हयने भुरगें पिशवेंत वाडटा तेन्ना पुश्टीक जेवण-खाण खूब म्हत्वाचें.

मेंदू आनी फाटी कण्या विभाग

'न्युरोसर्जन' ह्या नांवान ह्या विभागांतल्या तज्ञांक वळखतात. फाटी कण्याचे भितर नेव्हांचें जाळे पसरिल्लें आसता. मेंदवाचो फाटलोभाग (माने कडलो) सगळ्यांत चड म्हत्वाचो. कारण थंय काळजाचो, स्वासाचो, ओंकाऱ्याचो, उबो रावन चलपाचो केंद्र बिंदू आसता. हाकाच लागून त्या भागाचेर ल्हान भुरग्यांक केन्नाच मारुंक जायना. तशें केल्यार तीं बेशुध्द जावंक शकतात. मेंदवाची आनी कण्याचीं ऑपरेशनां करतात त्या ऑपरेशन थेटरांत 'रोबोटिक' सुक्ष्मदर्शक यंत्र वा दुर्बीण 'कंप्युटराय्जड व्हिडीओ नॅव्हिगेशन टुल्स' आसतात. ह्या यंत्राक लागून जी शास्स्क्रिया जाता ती 99% सारकी त्याच भागार, रगत चड वचनासतना, हेर दुखापत जायनासतना, कमी वेळांत, कमी खर्चांत जाता.

ह्या भागाचें ऑपरेशन खूब नाजूक आसता. कारण जर मेंदवाचो बरो भाग दुखावलो ताचे वायट परिणाम कुडीच्या हेर भागांचेर जावंक शकतात. ल्हान भुरगीं, जाण्टीं आनी गुरवार बायलो हांचेवेले शस्त्रक्रिये वेळार चड काळजी घेवची पडटा. ल्हान भुरगें पिशवेंत आसतना जर अपघात जावन मेंदवाक मार बसलो जाल्यार त्या भुरग्याक मरण येवंक शकता वा कायमचें पांगळे जावपाची शक्यताय आसता. कोमा, डिमेंसिया, क्रेटीनिसम हे सारके वायट परिणाम शस्त्रक्रिये उपरांत जावंक शकतात तशेंच ह्याच तीन पांवड्यांचेर आशिल्ल्या दुयेंतीचेर शस्त्रक्रिया एकेक फावट रोखड्या रोखडी करुन दुयेंतीक वाटावपाचेय यत्न करुंक शकतात.

आज शस्त्रक्रिया नवीं यंत्रां, कंप्युटरायझड यंत्रां, हाका लागून बेगीन जाता, रगत चड वचना आनी चड वायट परिणाम जावंक पावना. अपघाताच्या वेळार तर ही शस्त्रक्रिया म्हणल्यार 'नवो जल्म' एक 'वरदान' आसता. पयलीं मेंदवाचेर शस्त्रक्रिया खूब घातकी आशिल्ली. अशे तरेचे दुयेंत चड तेंप जगनासले वा कोमांत (बेशुध्द जाताले) वताले. प्रशिक्षण घेतिल्ले दोतोर, नर्सी, टॅक्निसियन्स, X Ray, रगत तपासप ह्या सारके तज्ञ काम करतात. देखून ही शस्त्रक्रिया खूब फुडें पावल्या. हातूंतय दिसान दीस आधुनिकिकरण जायत आसा.

''हाडां आनी सांदे'' विभाग

ह्या विभागाक पयली ''ऑरथोपॅडिक्स'' विभाग म्हणून वळखताले. अपघातांचें प्राण वाडलां. रस्त्यावेले अपघात चड करुन 'तरणाटे आनी स्कूटर'' हांचे मदीं चड प्रमाणांत जातात. आमच्या गोंयांत तशेच संवसारभर हाली नवे मॉडेल आयल्यात ...क्रां चड प्रमाणांत जातात. कारण एकूच वेग.

हालींच्या तेंपार सांदे सारके करपाचेर खूब उदरगत जाल्या. आमच्या गोवा मेडेकल कॉलेजींतूय बरे दोतोर आसात ते भायर ''प्रायव्हेट'' दोतोर भायल्या देशांनी प्रशेक्षण घेवन आपलें काम करतात.

ह्या विभागांत–भुरगीं, तरणाटे आनी जाण्टे ह्या तीन घटकांचेर उपचार करपाची वेगळी तरा आसा. हे भायर ''सुक्ष्मदर्शक'' यंत्राच्या उपेगांत हो विभाग खूब सुदारला.

''कंम्प्युटराच्या'' वापरान सांदे सारके करपाच्याय कामात बरीच उदरगत केल्या. ...ण्यांत उणी शस्त्रक्रिया करुन हे सांदे आनी हाडां सारकी करतात. जाता तितले बेगीन ...ग्रेंतीक घरा धाडपाचेरुय भर दितात. इतलेंच न्हय तर ऑपरेशन करुन थोड्याच दिसांनी ...का चलप शक्य जाता. एक्स रे काडप आनी सारकें स्पश्ट दिसप हाका लागून हाडाक ... सांद्यांक कितें जालां हें बरेतरेन कळटा.

''रेमाटिस्म'' सांद्याचें दुयेंस सांदीवात हें दुयेंस मनशाक खूब पिडटा. गरीब ...शेच गिरेस्त दोगांकूय हें दुयेंस जाता. हे बाबतींत ह्या रोगाक लागून हांडांक आनी चड ...रुन सांदे आसतात तांचेर जे वायट परिणाम जातात ताचेय संबंदान हालींच्या तेंपार खूब ...घाडी मारल्या.

''कंप्युटर नॅविगिशेन'' ह्या नव्या सोदाक लागून सांदे नवे बसोवप शक्य जालां.

''रिहेब'' विभाग – उपविभाग – हाकांय लागून दुयेंत बेगीन बरो जावन घरा ...चूंक शकता.

''18 चॅनल – 1.5 तेस्ला यम् आर आय ह्या नव्या सोदाक लागून हाडां आनी सांदे विभाग बरो फुडें सरला.

''64 स्लायस, सीटी स्कॅन'' हो एक आधुनीक तपास.

ह्या सगळ्या कारणांक लागून दिसान दीस नवी उदरगत सादतात.

लॅप्रोस्कोपिक सर्जरी विभाग

ल्हानसो भाग कापून चडांत चड भितरलें पळोवन शस्त्रक्रिया करतात ताका लॅप्रोस्कोपिक सर्जरी म्हणटात. ल्हानशी नळी वापरुन हें काम करतात.

नवें तंत्रज्ञान, प्रशिक्षण घेतिल्ल्यो नर्सी, ऑपरेशन थेटरांतले हेर कर्मचारी, तंत्रज्ञ हांकां लागून तज्ञ दोतोराक ही शस्त्रक्रिया करप शक्य जाता. सर्जरीचो खंयचोय विभाग घेतलो जाल्यार तातूंत लॅप्रोस्कोपिक शस्त्रक्रिया करप शक्य आसता. हाचे फायदे –

1. दुयेंत बेगीन बरो जावन बेगीन घरा वचूंक शकता.
2. शस्त्रक्रिया केले उपरांत कटकटी उण्यो जाता.
3. ट्रॉमा–शस्त्रक्रियेचो वाठार उणो जाता.
4. रगत चड प्रमाणांत व्हांवूंक शकना.
5. बेगीन घरा गेल्ल्यान सगळे त्रास उणे जातात.
6. घरच्यांक त्रास उणे जातात.

आमच्या गोंयांत कांय वर्सा पयलीं भुरगीं जावचीं न्हय म्हूण कुटुंब नियोजनाची शस्त्रक्रिया लॅप्रोस्कोपिक तरेन खूब केल्यात. दर एके बायलेक 2 ते 3 मिनटां भितर लॅप्रोस्कोपिक ऑपरेशन करताले. ती दर एका भलायकी केंद्रार करताले. आतां गोंय वैजकी कॉलेज, आझिलो हॉस्पिटल– हॉस्पिसियो – हॉस्पिटल आनी हेर कांय भलायकी केंद्रांतल्यान ऑपरेशनां करपाची सोय आसा. ॲपेंडिक्स, हर्निया, मुतखडो, फिग्दांत दोश अशीं खूबशीं ऑपरेशनां लॅप्रोस्कोपिक पद्धतीन करतात.

गोंय सरकाराची मेडिक्लॅम येवजणेनूसार जीं ऑपरेशनां गोय वैजकी कॉलेजींत करिनात तीं करपाक गोय सरकार अर्थीक मजत दिता– मागीर तीं मडगांवां, वास्को, म्हापशें, प्रायव्हेट हॉस्पिटलां आसात थंय करतात आनी मेडिक्लॅम येवजणेनुसार तांकां पयशे मेळटात. दुयेंतीक थोड्या वेळांत आनी उण्यांत उणे कापून केल्ली शस्त्रक्रिया मातशी म्हारग जावन लेगीत तीच जाय आसता. थोड्यांचो त्याच दोतोरांचेर विस्वास आसता. ह्या कांय करणांक लागून लॅप्रोस्कोपिक शस्त्रक्रिया चड लोकप्रिय जाता.

गोयांत दोतोरांचें प्रमाण खूब आसा. ते भायर आमच्या गोंयांत जल्माचे प्रमाण, दर एका हजाराक एका वर्साक 17 भुरगीं जल्मताच. हें चड करून शक्य जालां कारण अशें तरेचीं भुरगीं जायना जावपाचीं ऑपरेशनां गोयांत खूब प्रमाणांत जातात. तींय बी लॅप्रोस्कोपिक सर्जरी वापरुन.

कान, नाक, ताळो विभाग

कान, नाक आनी ताळो– ईएनटी विभाग– हाका एक खाशेलें म्हत्व आसा. हे
ितूय भाग भितरल्यान एकामेकांक मेळटात. त्या भागाक 'सायनसिस' म्हणटात. हेच
तीर तोंडातलें नाकांतल्यान येता (उस्तुरें वचप)

ह्या विभागांत रोखड्या रोखडे उपाय घेवपाचें एक कारण म्हणल्यार ल्हान
र्गीं – तोंडांत, कानांत, नाकांत कितेंय घालतात. देखीक गुणो, नाणें, भिकण,
ाो, बटण, खोड्डू बी. एकेक फावट तें रोखड्या रोखडें काडचें पडटा.

ते भायर भिण्णांचे ऑपरेशन करप, कान व्हांवता आनी वखद करुन थांबना
ाल्यार कानाच्या भायल्या भागाकडेन फाटले वटेन एक हाड आसता तें काडचें
डटा. नाकाचें हाड वाडलां म्हणटात तें हाड खरें मात्शें कुशीन सरता तेन्ना ऑपरेशन
रचें पडटा. ह्या दुयेंसांक देव्हीयेटेड नॅझल सेप्तं म्हणटात.

एकेक फावट कानाचो पड्डो (टिंपानीक मेंब्रेन फुट्टा) अशा वेळार वखदां
देवन तो सारको जालो ना जाल्यार सारकी जतनाय घेवंक जाय.

ताळ्यांचें काम चड पडटा. देखीक, खावपी, शिकोवपी, नाटकांनी काम
करपी हांकां आपलो ताळो सारको सांबाळचो पडटा– झेलाद खावप ना, पियेवप ना,
शेंयांत थंडी जावंक दिव ना. आदी.

ताळ्यांत जीं भिण्णां आसतात तीं मनशाक प्रतिकार शक्त दितात. हीं भिण्णां
रोगजंतू मारुन उडयतात. मागीर चड काम पडल्यार तीं मोटीं जातात. अशा वेळार
कान, नाक, ताळो ईएनटी तज्ञाक दाखोवन तीं काडचीं पडटात. अशा भुरग्यांक
झेलाद वस्तू दिवंक जायना. तांकां कितें वायट पडटा तें पळोवंक जाय आनी तें बंद
करप हें ताचेर बरें वखद.

कानाचो पड्डो फुटलो जाल्यार एकेक फावट कानांत घाल्लें तोंडांतल्यान
येता देखीक तेल, वखद, बी. कानांत कानुलो जाता तो एकेक फावट घट जावन
उरता मागीर वखदां दिवन तो फुगयतात आनी कानांत उदकाचे फवारे मारुन तो
कानुलो काडटात. हें काम हेच तज्ञ दोतोर करतात.

परत परत थंडी जाता आसत जाल्यार ताचें खरें कारण कितें तें सोदून
काडून ताचेर उपाय करुंक जाय देखीक येवझिनोफिलिया आसल्यार दियेथील
कार्बामाझीन ह्यो गुळ्यो (हत्तीरोगाक दितात त्यो) गुळ्यो घेवंक जाय. ॲलर्जी आसत
तेन्ना ती कित्याक लागून जाता तें पळोवन तें कारण पयस करुंक जाय.

वैजकी शास्त्र

वैजकी शास्त्र साबार तरांचें आसाः

१) एलोपथी – एम बी बी एस ही पदवी मेळोवन वा ताचे फुडें एम डी, एस आदी शिकप करतात ते दोतोर (शास्त्र).

२) आयुर्वेदीक – ही भारतांत खूब पोरण्या काळासावन चलत आयि वैजकी शास्त्राची एक तरा. हाची कॉलेज गोंयांत शिरोड्यां आसा.

३) होमियोपथी – डॉ. सॅमुयेल हन्नमेन ह्या एका एलोपथीक दोतोरान नव्या शास्त्राचो सोद लायलो.

हे भायर ॲक्यु पंक्चर, युनानी. सिध्दा, नॅचर क्युअर आदी साबार वैज शास्त्रां आसात.

– एलोपथी ह्या शास्त्रांत कितें शक्य आसा आनी कितें शक्य ना तें अ पळोवयाः–

शक्य आसाः अपघात जालो जाल्यार रोखडे उपाय सुरु करप शक्य आ

– खुबश्या दुयेंसांचें निदान करप आनी बरीं वखदां (फावो तसलीं) दि बेगीनात बेगीन बरो करप शक्य आसा.

– चड प्रमाणांत रोखड्या रोखडें जाल्लें इन्फेक्शन वश्याचे रोग ॲण्टिबायोटिक्स दिवन बरे जातात.

– फंगस आनी बेनुल्ले सारकीं दुयेंसां बरीं जातात.

– वासिनां करुन कांय दुयेंसां जावंक पावनात.

– कांय अवयव काडून दुसरे बसोवंक जातात.

– हारमोन्स दिवन कांय दुयेंसां बरीं जातात. बायलेक गुरवाचार हा शकतात.

ह्या पैकीं चड म्हत्वाचें म्हणल्यार वासिनां.

– देवी रोग संवसारभर ना जालो.

– पोलयो रोग 'पल्स पोलियो' कार्यावळीवरवीं ना जातलो.

– धोणकुटी, कांटेल, कोलेखोंकली, हुरहुरें, सुरसुरें, गालगुटां, रॅबिस, टायफो वा दिसांचो जोर, कॉलेरा वा पटकी, हेपाटायटीस बी ह्या सगळ्या लोगांचेर प्रभ वासिनां आसात.

एलोपथींत शक्य ना अश्यो गजालीः-

1) व्हायरस जातीचे रोगजंतू मारुन उडोवपी वखदां नात. देखीक थंडी, ाप, हेपाटायटीस, सरपीण, आदी.

2) चड तेंपाचीं म्हटल्यार क्रोनीक दुयेंसां बरीं जायनात.

3) मानसीक दुयेंसां (थोड्या प्रमाणांत) बरीं जायनात.

4) एलर्जी आनी ओटो इमून हीं दुयेंसां बरीं जावपाक एकेक फावट त्रास ाडटात.

5) कॅन्सर रोगाचेर बरे उपाय.

एलोपथीचे हे बरे आनी वायट उपाय.

बायलांचो विभाग

बायल आनी दादलो हांचे मदीं चड फरक आसा तो

1) बायल भुरग्याक णव म्हयने पिशवेंत वाडयता.

2) बायल आपल्या भुरग्याक आपलेंच दूद दिता जें दूद सगळ्यांत पुश्टीक 'संजीवनी कशें, रोगांआड झुजपाची शक्त दिता.

3) बायलेक अकरा ते 40–45 वर्सां मेरेन म्हयन्याची पाळी येता.

म्हणूनच म्हयन्याची पाळी सुरु जाता तेन्ना, दरेक गुरवाचार येता तेन्ना, भुर जल्माक येवन 1 वर्स जाय मेरेन, 40–45 वर्सांचेर पाळी बंद जाता तेन्ना बायलेची च जतनाय घेवंक जाय. हाकाच लागूनः बाळंटेर, गुरवाचार, पाळीबंद जावप ह्या तेंप साबार तरांच्या रोगांक फुडो करुंक एक बायलमनीस भलायकेन बरी आसूंक जाय.

हेच नदरेन बायलांचो खाशेलो विभाग म्हणल्यार 'ऑबस्टेट्रीस आन गायनेकॉलोजी'. 'बाळंतपण आनी स्त्री रोग विभाग'.

थानांचीं दुयेंसां, 'युरेटस' वा पिशवी हाचीं दुयेंसां 'ऑव्हरीज' वा बीजको हांची दुयेंसां, पिशवेच्या तोंडांचीं. भुरगें जावप ना तो दोश सोदून काडून ताचेर सारव उपाय केल्यार 60% भुरगीं जावंक शकतात.

म्हयन्याची पाळी बंद जाता तेन्ना बायलांक खूब तरांच्या दुयेसांक तों दिवचें पडटा. आनीक एक फरक दिसून आयला तो म्हणल्यार दादल्यांक पोटा आनी पुल्मांव वा फुफूस हांचो कॅन्सर चड प्रमाणांत जाता तर बायलांक थानांचो आन पिशवेचो कॅन्सर चड प्रमाणांत जाता.

चलयेची पाळी सुरु जाता तेन्ना ताचे आवयन खुबश्यो गजाली आपले चलये सांगून तिचो भंय वा अडचणी पयस करुंक जाय. पाळी सुरु जाता तेन्ना आनी पाव बंद जाता तेन्ना बायलांक मानसीक त्रास खूब प्रमाणांत जातात. रगतांतलीं हॉर्मान् उणीं जातात ताका लागून हे बदल जातात अशें दिसून आयलां. आयज नवीं न वखदां आयल्यांत, हॉर्मोन्स दिवन गुरवाचार येता तशेंच पाळी बंद जाता तेन्ना त्रा खूब प्रमाणांत उणे जातात.

आयज बायलमनीस सगळ्या वाठारांनी आपली स्वताची उदरगत करी आसा. दादल्यां बराबर वा कांय हुद्द्यांचेर बरी हुशारकाय दाखयतात हातूंत दुबाव न

अती दक्षता विभाग

ह्या विभागांत काम करपी दोतोर, नर्सी, हेर कामगार खाशेंलें प्रशिक्षण दिल्ले ासतात. ह्या विभागांत सगळ्या तरेचे दुयेंत (जांची चड प्रमाणांत जतनाय घेवंक ाय) जिवन मरणाचो प्रस्न आसता तेन्ना ह्या विभागांत दवरात.

काळीज – शीरो, काळीज–फुफ्फुस, भुरग्यांची शस्त्रक्रिया, हेर भुरगीं, मेंदवाची येंसां, नेर्वांची दुयेंसां, शास्त्रक्रिया केल्या उपरांत चड काळजी घेवपाची आसता तेन्ना ा विभागांत दवरतात. आनी तांची परत परत चड प्रमाणांत पळोवणी करतात.

ाधुनीक, अत्याधुनीक माकनां, इंस्ट्रमेंटस ह्या विभागांत आसतात. देखीक

) मोनीटरस – मेंदू, काळीज, फुफ्फूस आदीं कशें चलता ताची म्हायती दिवप.

) व्हेंटीलेटर – फुफ्फुसाचें काम भायल्यान करपी.

) रगत आनी तांतुतले क्षार, पेशी, हेर द्रव्यां हांची पुराय म्हायती दिवपी ही सेवा 24 ारां उकती आसता.

दुयेंतीक घरांकडल्यान हाडप, स्पेशल आंबुलन्सी२ वापरप, सगळें तरेचे फोन, घर ते हॉस्पीटल मेरेन सगळ्या तरेची म्हायती दिवपी यंत्रा आंबुलन्सीत आसतात.

अश्या तरेच्या दुयेंतीक चड प्रमाणांत प्राणवायू साबार तरेचे सोर (ड्रीप्स) परत परत पल्स आनी रक्तदाब कितलो तो दाखोवपी यंत्रां, काळजाग्राम (इ.सी.जी.) अशीं साबार तरांची यंत्रणा अतिदक्षता विभागात आसप गरजेचें.

गुंगी दिवप विभाग

जेन्ना एक शस्त्रक्रिया करतात तेन्ना त्या दुयेंतीक गुंगी दिवन न्हिदयतात एकेक फावट ऑपरेशन करतात तोच भाग भेरायतात आनी मागीर त्या भागाचे शस्त्रक्रिया करतात.

थोडोच भाग भेरायतात ताका 'लोकल' आनेस्तेसिया अशें म्हणटात. पडल कात्रो पडलो, कंवची लागली अशें घडल्यार तोच भाग भेरावन पोंत वा स्टीचि मारतात.

दर एका दुयेंतीक गुंगी दिवचे पयलीं ताका तपासतात.
मूत–चड साकर, आल्बुमिन, कामीण आदी मेळत जाल्यार शस्त्रक्रिया करपाक गुं सांबाळून दिवची पडटा.

रगत–डायबेटीस रक्तदाब, हेर भागाक इंन्फेक्शन आसत जाल्यार दोतोरा गुंगी सांबाळून दिवची पडटा.

रिकाम्या पोटार आसूंक जाय. रातचीं धा ते सकाळचें ऑपरेशन करता वेळ उपाशीं आसूंक जाय. नाजाल्यार गुंगी दितकच दुयेंत ओंकता आनी ती ओं फुफ्फुसांत गेल्यार वायट म्हणून चड सांबाळपाक जाय.

जितलें व्हड अॉपरेशन तितली चड वेळ गुगीं दिवंक जाय. गुंगी दिर्तक ताका रगत दिवपाचें आसत जाल्यार तें पयलींच थारावन ताका रगत दिवपाक स् करतात. ना तर एकेक फावट 'सोर' वा ड्रिप दितात. हे साबार तरेचे आसतात ग्लुकोज 5%, ग्लुकोज सलायन, रिंगर लॅक्टेट आदी. गरज तें दितात.

जेन्ना गुंगी दितात ताचे पयलीं गरज पडल्यार दुयेंतीचो कार्डियोग्राम काडटा. जर काळजाक दोश आसत जाल्यार एकेक फावट गुंगी दिनात. जेन्ना एका दुयेंती गुंगी दिवप शक्य नासता तेन्ना ताचो कणो भेरायतात आनी ऑपरेशन करतात हाका स्पायनल आनेस्तेसिया म्हणटात.

चड वेळ लागपी ऑपरेशनावेळार दुयेंतीचेर सारकी नदर दवरुंक जाय. तश ल्हान भुरगें, एक जाण्टो मनीस, काळजाक मातशें दुयेंस आशिल्लो.

चड व्हड अपघात जावत दुयेंत हाडलो जाल्यार ताका रोखडेंच रगत दिवप लागतात आनी शक्य तितले बेगीन ऑपरेशन करतात.

बायंटेर वा पार्त जाता तेन्ना एकेक फावट रोखड्या रोखडेंच पोट का जाका सिझेरियन म्हणटात ऑपरेशन करुंक जाय.

ल्हान भुरगें जल्माक येतनाच ताका काळजाचो दोश आसल्यार-रोखडेंच रेशन करुंक जाय.

गुंगी दिवपी दोतोराची एकेक फावट चड जापसालदारकी आसता. ऑपरेशन री सर्जन आसता ताचेपरस चड.

ऑपरेशन करुन जातकच दुयेंतीची सारखी जतनाय घेवंक जाय. रगत, ड्रिप टू दवरप. ताचें बेगीन पुनर्वसन करप- कामाक धाडप आदी. गुंगी दिवप हो एक चाचो विभाग.

भुरग्यां विभाग

भुरगें जल्माक येता तेन्ना सावन 12 वर्सां मेरेन ह्या विभागांत तपासतात प्
चड करुन 5 वर्सांमेरेन चडशीं दुयेंसां भुरग्यांक जातात.

जल्माक येता तेन्ना भुरग्याक स्वास घेवपाक त्रास जायत जाल्यार एके फावट ताचें ऑपरेशन लेगीत करतात. हाकाच लागून ह्या भुरग्याच्या विभागाचे द फांटे जाल्यातः

1) भुरग्यांक तपासून दुयेंसांचें निदान करप आनी वखदां दिवप.

2) भुरग्यांचेर गरज पडल्यार फावोशी शस्त्रक्रिया करप.

ल्हान भुरग्यांक चड करुन स म्हयने मेरेन दुयेंसां चड प्रमाणांत जायन कारण तें आवयच्या दुदाचेर वाडटा. आवयचें दूद म्हणल्यार अमृत संजिवनी. तात् रोगांआड झुजपाची शक्त आसता.

ल्हान भुरग्यांक चड प्रमाणांत जावपी दुयेंसां.

1) पातळ भायर, मोडशी, गॅस्ट्रो.

2) थंडी परत परत जावप – एकेक फावट दमो.

3) जोर येवप– फ्लू, ग्रीप (व्हायरस) ताळो दुखप, थंडी जावप.

4) चड प्रमाणांत रडप (कान, नाक, ताळो, कात दुखप)

सगळ्या लक्षणांचो पुरायेन तपास करुन निदान करचें पडटा. जरी भुरग्यां उलोवंक येना जालें तरी लेगीत आवयन सांगिल्ली खबर (कितें जाता, केन्ना जात केन्ना सुरु जालें आदी) – तसो पुराय तपास करुन (कान, नाक, ताळो, पोट, हात पांय आदी) दोतोर सारकें निदान करुंक शकता.

ह्या विभागांत काम करपी नर्सी लेगीत त्या प्रमाण प्रशिक्षीत आसतात. बायलांच विभाग, भुरग्यांचो विभाग आनी अती दक्षता विभाग हातूंत रातचें चड प्रमाणांत का करचें पडटा. भुरगें जल्मांक येतना ताका काळजाचो जल्मताच दोश (कंजेनिटल आसत जाल्यार रोखड्या रोखडें ताचें काळजाचें ऑपरेशन करचें पडटा. 'पेडियाट्रि सर्जन' तें करता.

भुरगीं आतांच्या तेंपार चड नासतात. दर एका कुटुंबांत एक वा दोन. खातीर भुरग्यांच्या विभागाक चड म्हत्व आयलां. ते भायर पयलीं पसून आव आपल्याक कितेंय जाल्यार एक वेळ सारकी काळजी घेना, पूण भुरग्याक कितेंय जा जाल्यार रोखड्या रोखडें दोतोराक दाखयता.

दुयेंसांचीं मुखेल कारणां

दुशीत हवेपासून जावपी दुयेंसांः थंडी, ग्रीप, ब्रोकांयटिस, टि. बी. वा बारीक जोर, प्युमोनिया, दमो आदी.

दुशीत उदका पसून जावपी दुयेंसांः पातळ भायर, मोडशी, हेपाटायटिस (कामीण), गॅस्ट्रो, कॉलेरा वा पटकी आदी.

दुशीत जेवण खाण आनी मुसां पसून, धुल्ला पसून- दुशीत उदका पसून जावपीय तींच दुयेंसां.

जळारां पासून जावपी दुयेंसांः मलेरिया, फायलेरिया वा हत्तीरोग, जपानी मेंदुजोर, डेंगी जोर, चिकून गुनिया आदी.

व्यसनापसून जावपी दुयेंसां

सिगार+विडी-फुफुसांचो कॅन्सर.

पूड ओडीत-नाकाचो कॅन्सर.

गुटखा वा चुरो तोंडांतल्यान-ताळ्याचो, तोंडाचो, जिबलेचो कॅन्सर.

सोरो पियेत- फिग्द वा लिव्हर वा यकृताचो कॅन्सर.

चड भुरगीं जायत-पिशवेचो कॅन्सर.

35 वर्सां मेरेन लग्न जालें ना वा भुरग्यांक दूद दिलें ना-थानांचो कॅन्सर.

जेवणा खाणांत विटामिन्स वा जिणेचीं सत्वां नासल्यार

विटामिन ए- रात आंधळेपण तशेंच कुड्डेपण.

विटामिन बी- 'बेरोबेरी' हें दुयेंस.

विटामिन बी- पांडुरोग, तशेंच मज्जातंतूचे रोग.

रक्तदाब

प्रेसांवांचें जावप वा रक्तदाब वाडप ह्या संबंदान पळोवया. सगल्यांत पयलीं रक्तदाब म्हणल्यार कितें?

काळजाक चार भाग आसतात– उजव्यान– सकयलो आनी वयलो तशेंच दाव्यान सकयलो आनी वयलो.

दाव्या भागांतल्यान सकयलसावन सगल्यांत व्हडली शीर भायर सरता ताका 'आवोर्टा' म्हणटात. हे शिरेंतल्यान रगत कितल्या नेटान वता– ताकाच रक्तदाब म्हणटात. हो चड वा वयलो रक्तदाब. जेन्ना तोच काळजाचो भाग रगत भितर घेता ताका सकयलो वा धाकलो रक्तदाब म्हणटात.

हो सर्वसादारणपणान 120 आनी 80 असो आसूंक जाय. जेन्ना हो वाडटा ताकाच प्रेसांवांचे जालां वा रक्तदाब वाडला अशें म्हणटात. सकयलो जेन्ना वाडटा तेन्ना तो चड घातक आसता.

अशा मनशान कितें करुंक जाय?

1. सिगार केन्नाच ओडचें न्हय. सिगार वा विडी हीं दोनूय सामकीं वायट. हातूंत प्रेसांव आनीक चड वाडटा.

2. शक्य तितलें मीठ खावचें न्हय– पापड, लोणचें, तळिल्लें मीठ घालून नुस्तें वा फोडी आदी.

3. वजन उणें आसता तितलें बरें– वजन उणें करपाक चरबी उणी करची. चिकन, मटण, तांतयां हातूंत चड चरबी आसता. कुल्ल्यो, शिनाण्यो, खुबे, तिसऱ्यो खावच्यो न्हय– नुस्तें– बांगडो, विसवण, आदी वायट पडना– नुस्तें खाल्यार जाता.

4. केन्ना केन्ना दोतोराक दाखोवन रक्तदाब काडून घेवचो. चड वाडला तर पथ सारकें करचें.

5. प्रेसांव उणें करपाक गुळ्यो येतात त्यो गरज पडल्यार दोतोराक विचारुन घेवच्यो. विसरनासतना त्यो घेवच्यो न्हय.

6. दर दिसा अर्ध वर चलचें. तरणाट्यांनी उत्ते हवेंत खेळचें.

7. सोरो घेवचो न्हय. सोरो वायट पडटा.

8. फळां, भाजीपालो हांचो वापर चड करचो. प्रेसांव सारकें जाले बगर गुळ्यो, वखदां, पथ बंद करचें न्हय.

ह्शे तरेन वेवस्थीत पथ करीत आनी वखदां घेत जाल्यार प्रेसांवांचे हें व्हडलेंशें दुयेंस ·हय.

एकेक फावट रक्तदाब चड आशिल्ल्या मनशाक डायबेटीस वा गोडेमुताचेंय आसता. गोडेंमूत आसत जाल्यार आनीक कांय पथां करुंक जाय. साकरीचें प्रमाण उणें करप, गोडेमूताचीं वखदां घेवप, पांयांची जतनाय घेवप, इन्फेक्शन जाल्यार रोखडेच उपाय करप.

गोडेंमूत हें एक बडीचें दुयेंस–बापायक आसल्यार भुरग्यांक येता. हाचीच जतनाय घेवंक जाय. ल्हान पिरायेचेर गोडेंमूताचें जावप चड वायट–तीका 'जुवेनाल' डायबेटीक म्हणटात. हें दुयेंस आसल्यार चड प्रमाणांत सारकी जतनाय घेवंक जाय.

जिरवण बरी जावपाक

सकाळचो फराळ, नाश्ता वा ब्रेकफास्ट, दनपारचें जेवण आनी रातचें जेवण हीं तिनूय सदांच शक्य तितलीं त्याच वेळार घेवचीं. देखीक

फराळ : आठ वरांचेर

दनपारचें जेवण : 1 ते देड वरांचेर

रातचें जेवण : 9 ते साडेणव वरांचेर अशें केल्ल्यान जिरवण बरी जाता. ह्या तिनां पैकीं सकाळचो फराळ चड पुश्टीक आसल्यार बरो. तशेंच रातचें जेवण चड घेवचें न्हय.

जेवणा वांगडा उदक चड पियेंवचें न्हय. हाचें मुखेल कारण उदक पियेलो म्हणटकच जीं द्रव्यां जिरवण करतात तीं उदकांत विरगळटात आनी जिरवण बरी जायना. तांकां 'एनझायम्स' पाचक द्रव्यां म्हणटात.

जेवण शक्य तितलें ताजें आनी हून आसचें. घरा जेविना आनी भायर जेवचें पडलें जाल्यार शक्य तितलें नितळ अशें होटेल सोदून काडून थंय जेवचें. एकूच जिनस केन्नाय खातलो जाल्यार 'ऑम्लेट' खावची. कारण ती हुनहुनीत आसता.

जेवता आसतना मन आनंदीत दवरचें. जेवतना चड उलोवचें न्हय. दांतांनी बरें चाबून लाळ चड प्रमाणांत येता तशें करचें. ताका लागून पोटाक अन्न जिरोवपाक चड त्रास जायना. जेन्ना एक पाव खाता तो पाव जर चड लाळ येवन खायत जाल्यार तोच पाव चड गोड लागता. हाचें कारण म्हणल्यार लाळींत एक पाचक द्रव्य आसता तें पावाची ग्लुकोज तयार करता आनी ग्लुकोज गोड लागता. अशे तरेन खावप बरें पचन बरें जाता आनी आंगाक लागता.

जेवणा वांगडा एक फळ खाल्यार बरें. देखीक केळें. केळें वर्सुयभर मेळटा आनी नितळसाणेचे बाबतींत तें बरें उरता. चड पिकें वा कुशिल्लें वा मूस बशिल्लें खावचें न्हय.

पन्नास साठ वर्सांचेर जर कोणाकूच प्रेसांवांचे दुयेंस आसत तर ताणें दनपारचो जेवतकच एक धा मिण्टां आडवो न्हिदून रावल्यार बरो. हाचें कारण जिरवण चलता आसतना चडशें रगत पोटाक वता आनी मेंदवाक रगत उणें जाता. हाकाच लागून जेवतकच लकणी येता. धा मिण्टां आडवो रावल्यार पुरो. चड वेळ न्हिदचें न्हय. रातचो जेवतकच रोखडेंच न्हिदूंक वचचें न्हय. जेवतकच निदान एक ते देड वर वाचप, टीव्ही पळोवप वा आवडटा तसलें काम करप आदी.

तीन म्हत्वच्यो गजाली

मनशाक सगळ्यांत परस चड म्हत्वाच्यो वस्तू म्हणल्यार हवा, उदक आनी ण-खाण. ह्या तिनांमदली सगळ्यांत म्हत्वाची म्हणल्यार हवा. म्हत्वाचें म्हणल्यार दुशीत मात आसूंक जायना. नाक बंद करुन आनी तोंड बंद करुन दोन तीन टांवयर रावंक जावचें ना. हेंच हवेचें म्हत्व दाखोवन दिता. उदक पियेनासतना स दोन दीस रावता. जेवणखाण नासतना कांय जाण चार ते पांच दीस वा चडूय तात.

हे हवेंतलो म्हत्वाचो वायू म्हणल्यार प्राणवायू वा ऑक्सिजन. तो हवेंत % आसता आनी आमी फकत 5% दवरतात आनी 16% भायर सोडटात. गल्यारुच प्राणवायू हवेंत आमकां जाय ताचे परस तीन पटींनी चड आसता. हवा ीत जाली जाल्यार कांय दुयेंसां जावंक शकतात तीं म्हणल्यार थंडी, ग्रीप वा फ्लू, ो, बाँकायटिस, न्युमोनिया आदी. हवा दुशीत जावची न्हय म्हणून झाडां रोवंक य. तीं आमकां प्राणवायू दितात. व्हड कारखान्याचे वायू हवेंत सोडूंक जायनात. ते यांत उणें करुन खोल दर्यांत साडटात. संवसाराचो 3/4 भाग उदक तशेंच मनशाचे डींत 3/4 भाग उदक हाचे वेल्यान उदकाचें म्हत्व कळून येता. मनशाक कुडींत ार पांच लिटर रगत आसता आनी दर दिसा उण्यांत उणें तीन लिटर उदक पियेवंक य. उदक केन्नाच जेवता आसतना घेवचें न्हय कारण जिरवण सारकीं जायना. उदक न जेवणांमदीं पियेवचें. जे कोण बोटीर वा तारवार काम करतात तांकां चड उदकाची ज आसता हें लक्षांत दवरुंक जाय. दुशीत उदका पासत जातात ते रोग –

पातळ भायर,आमांश वा मोडशी, कॉलेरा वा पटकी, कामीण(हेपेटायटिस ए) साचो जोर वा टायफॉयड आदी. तिसरी म्हत्वाची गजाल म्हणल्यार जेवणाखाण. वणाखाण सदांच पुश्टीक आसूंक जाय. ल्हान भुरग्यांक आवयच्या दुदापरस चड टीक दुसरें अन्न ना. आवयन भुरग्यांक दूद जाता तितलें दिवंक जाय. आवयन दूद लें ना जाल्यार तिका थानाचो कॅन्सर जावपाची शक्यताय चड आसता. आवयचें द जिरवणेक बरें, पुश्टीक, नितळ, सगळे घटक आशिल्लें आसता. त्या भायर तातूंत गाआड झुजपाची शक्त आसता. आवयचें दूद घेता त्या भुरग्याक पातळ भायर, थंडी शे तरेचीं दुयेंसा खूब उण्या प्रमाणांत जातात.

ल्हान भुरग्यांक बोम वापरचो न्हय. उदक पियेवंक दिवचें न्हय. फकत ावयचें दूद 3 ते 4 म्हयन्यामेरेन बरें .

चॉकलेट बलायकेक बरी

चॉकलेट ही काळजाक, कातीक, मेंदवाक बरी पडटा अशें दिसून आयल
पयलीं म्हणजे चॉकलेट सगळ्यांक आवडटा. ल्हान भुरगी ते जाणट्या मेरेन हा
लागून सगळ्यांक एक खोशेचें ल्हार येता. चॉकलेट खातना बरें दिसता.

चॉकलेटींत 'फ्लावोनोएडस' हें द्रव्य आसता. हें द्रव्य पेशींचो इबाड जावप
प्रमाण उणें करता. पेशी बरे तरेन काम करपाक लागतात. रगताची पुरवण वाडयत
रगतांतली चरबी 'कॉलेस्टेरॉल' उणे करता. रगत गोठेवपाचें उणें करता.

2 सप्तकां– 3.5 औंसा चॉकलेट खावन रक्तदाब उणो जाता. रक्तदाब उ
करता हाका लागून चॉकलेट ही काळजाक बरी पडटा हें सांगचेंच पडना.
चॉकलेटींतलें दूद– मनशाक पूरो जातातें प्रमाण देंवयता. मनशाक पुरो जावंक पाव
चॉकलेट खातकच मनशाक तरतरी येता.

कात मोव जाता, कातीच्यो सुरकुत्यो उण्यो जातात अशें दिसून आयल
कातीक तांबसाण मारुंक लागता.
मेंदवाचेर बरे परिणाम जावन अशें तरेचे फरक दिसून आयल्यात.
1) याद बरी उरता.
2) शिट्रूकसाण बरी येता.
3) कुडीचें 'रिएक्शन'. जाब दिवपाची ताकद वाडटा.
हें सगळें रगताची पुरवण वाडिल्ल्यान जाता.
चॉकलेटीचो आनीक एक बरो परिणाम
– जाण्टेपण बेगीन येना
– मनशाची वागणूक सुदारता
– सदांच बऱ्या मुडांत उरता.
हे सगळे तपास लोकांचेर जे परिणाम दिसून आयल्यात तांचे वयल्यान केल्यात.
मॅंदी चेंग्लर – कॅलिफोर्निया
जेफ्री बुंग्लर – जर्मनीचो दोतोर

ह्या दोन दोतोरांचो हातूंत चड हातभार लागला. ह्या सगळ्या सोदां भि
रक्तदाब उणो जाता हाकाच चड म्हत्व दितात. अशे तरेन रक्तदाब उणो जाता हा
लागून आतां चॉकलेटींतलीं द्रव्यां घालून वखदां तयार करप सोपें जातलें अशें शास्त्रज्ञ
दिसता. अशे तरेन हीं वखदां सवाय जावंक पावतलीं अशेंच ते सांगतात.

घरा भोंवतणी नितळ दवरुंया

पयलींच्या तेंपार घरां शिवताले. सूय सूत घेवन न्हय. नळ्यांची घरां नळ्यांमदीं क़सलोय कोयर (झाडांचो पालो) आसत जाल्यार तें लिंप करप. नळे फुटिल्ल्या जाग्यार दुसरे घालप, आनी दर एक नळो लिंप करुन परतून सारको जाग्यार दवरताले. हाकाच घर शिंवप म्हणटाले. आतां फ्लॅट आनी ब्लॉक शिंवचे पडनात. पूण घर आनी घरा भोंवतणीं नितळसाण सारकी राखूंक जाता. ही नितळसाण कसली तें पळोवया. दर एक फ्लॅट आसा ताणें ही नितळसाण राखप एकदम बरी.

घरावयर उदकाची टांकी आसता ती नितळ करुंक जाय.

घरा भोंवतणीं नितळसाण–टायर, नाल्ल्यो, लातां, बाटल्यो, बोंडो, आदी पयस करप.

बांय आसत जाल्यार ती नितळ करुन तातूंत ब्लिचिंग पावडर घालूंक जाय. पयलीं पॉटॅशियम परमागनेट वापरताले.

नितळ उदक वापरुंक जाय. ल्हान भुरगीं आनी जाण्टीं मनशां आसतात तांणी उदक बोमाडे येयसर तापोवन वापरचें.

उदक सांठून उरत जाल्यार तांतूंत जळारां जातात. जळारां पासून जावपी दुयेंसां–

मलेरिया– चड करुन घर बांदतात थंय हें दुयेंस जाता. क्युरिंग उदक हांतूंत तांतयां घालतात.

फायलेरिया वा हत्तीरोग– हें दुयेंस दुशीत उदकांत जाता. सेप्टीक टँक्स चड आवाडीचो जागो. जपानी मेंदूजोर– पावसांत शेतांत सांठून आशिल्ल्या उदकांत जळारां जातात.

चिकून गुनिया आनी डेंगी जोर ह्या रोगाचीं जळारां 'येडीस येजिप्ती' हीं दिसाचींच चाबतात. ह्याच जळारापासून हे रोग जातात. तिनसांजचो धुंवर घालप. भुरग्यांक शक्य आसल्यार मच्छर दांणी वापरप. तिनसांजचीं जनेलां धांपप. जोर आयलो जाल्यार रोखडेंच रगत तपासून मलेरिया जाल्यार पळोवप. फावो तीं वखदां रोखडींच सुरू करप. नितळसाण खूब म्हत्वांची. दुयेंसां पयस दवरुंया.

मोडशी

मोडशी वा अमांश हो रोग पावसाच्या तेंपार चड प्रमाणांत जाता. दुशीत उदक आनी दुशीत जेवण खाण हांचे पसून हो रोग जाता. ते भायर मूस आसत जाल्यार ताचो प्रसार चड प्रमाणांत जाता.

मोडशी ही दोन तरांची आसता.

1) धवी मोडशी– हातूंत संडासांत धवीं कालवां कशीं पडटात.

2) तांबडी मोडशी– ह्या प्रकरणांत संडासांत रगत पडटा.

ह्या दोनूय दुयेंसांचें रोगजंतू वेगळे आसतात.

मोडशेचीं लक्षणांः

1) पोटांत वळून संडास जावप.

2) तांबडो वा धवो संडास जावप.

3) एकेकदां जोर येंवक शकता.

4) कांय जाणांक ओंकारे येतात.

एका घरांत एका मनशाक जायत जाल्यार आनिकूय खूब जाणांक वा शेजाऱ्यांक मोडशी जावंक शकता. कोयर पयस करप हें खूब म्हत्वाचें. मूस जावंक दिवंक जायना. ओलो कोयर पुरचो आनी सुको कोयर लासचो.

नितळसाण राखप खुबूच म्हत्वांचें. उक्त्यार संडासाक बसचें न्हय.

ल्हान भुरगीं आनी 60 वर्सां वयले जाण्टे हांणी चड जतनाय घेवंक जाय. चड करुन ल्हान भुरग्यांक उदक तांपोवन (बोमाडे येसर) मागीर न्हिवोन पियेवपाक दिवचें. एक वर्सा सकयल्या भुरग्याक ओंकारे येता आसत जाल्यार रोखडोच दोतोराक दाखोवचो. एक तोप भरुन नितळ उदक घेवचें. तातूंत दोन कुलेरां साकर आनी चिमटीभर मीट घालून दिवचें.

पेजेचो निवळ, आडसराचें उदक, सूप (न्हिवोवन) फुटी च्या (दूद घालूंक नाशिल्ली) दिल्यार बरें.

हे उपाय करुन ओंकारे थांबनात जाल्यार दोतोराक वखदां दिवचीं. तीन ते पांच दीस वखदां दिवंक जाय.

एकेक फावट भुरगें चड सुकें पडत आनी मुतूंक जायना आसत जाल्यार ताका सोर दिवचो पडटा. मोडशी, पातळ भायर सारकीं दुयेंसां पयस करपाक नितळसाण खुबूच म्हत्वाची.

दिसांचो जोर

दिसांचो जोर वा टायफोयड हो रोग चडसो पावसाच्या तेंपार जाता. उदक ीत जाता आनी ह्या दुशीत उदकाक लागून टायफोयड जाता.

जोर येवप, ओंकारे येवप, तकली उसळप, अशक्तताय येवप हीं ह्या दुयेंसाचीं क्षणां. पयलींच्या तेंपार बरीं वखदां नाशिल्लीं आनी जोर एकेक फावट 21 दीस ःतालो देखून ह्या रोगाक दिसांचो जोर म्हणटात. साल्मोनेला तिफी ह्या रोगजंतू सून तो जाता.

सगल्यांत बरें म्हणल्यार ह्या दुयेंसाचेर वासीन आसा. पयलीं तोंडांतल्यान तात तसलें वासीन आसलें. आतां इंजेसांव करुन हें वासीन करतात. हें चड प्रभावी ासता.

एका मनशाक जर टायफोयड जायत जाल्यार नितळसाण सारकी राखप, डास पयस करप, तशेंच दर एकल्याक वासीनं करप हो बरो उपाय.

टायफोयड दोन तरांचो आसता. टायफोयड आनी पाराटायफोयड अ आनी बी). आतां ह्या रोगांचेर बरीं वखदां आयल्यांत.

रोग बेगीन बरो जाता. चड अशक्तताय येना. कोणूय दुयेंत जालो जाल्यार लायकी केंद्रांत ही खबर दिल्यार बरी. ह्या रोगाचो चड प्रसार जावचो ना हाची तनाय घेवंक जाय.

बांयो नितळ करुन तातूंत वखदां घालूंक जाय. (ब्लिचिंग पावडर)

दुयेंस चड प्रमाणांत जाल्यार शाळेच्या भुरग्यांक हें वासीन करुंक जाय.

ओंकारे चड येता आसत जाल्यार रोखडोच दोतोराक दाखयल्यार बरें.

कॅन्सराच्यो कटकटी

कितलीशींच वरां दोतोराची वाट पळयत रावप, सी.टी. स्कॅन करपाक आनीक कांय वरां, ड्रीप (शिरेंतल्यान) वखदां घेतना न्हिदून रावप आनी खुबसो वेळ, कॅन्सराआड झुजत दीस सारप. ह्या सारक्या कटकटींक लागून कॅन्सर दुयेंतींचे हाल जातात अशें एका पळोवणेंतल्यान दिसून आयलां.

368 वरां निदान जातकच वोव्हरीयचो कॅन्सर, 272 वरां निदान जातकच पुल्मावांचो कॅन्सर, 193 वरां निदान तातकच मुत्रपिंडाचो कॅन्सर. दुयेंतीक कशें तरेन वेळ सारचो पडटा हाचेर चड भर दिला.

वखदां, ताचो खर्च, उपचार, दोतोर ह्या भायर मनात सतत कॅन्सराची चिंता आसता. अमेरीका कॅन्सर सोसायटीन हाचेर पुराय संशोधन केले उपरांत तांका अशें दिसून आयलां.

चडशें करून हें दुयेंत बस पगारी वा रिटायर्ड आसतात अशें तांकां दिसून आयलां. ह्या संबंदान आनीकूय संशोधन चालू आसा. ल्हान पिरायेचेर कॅन्सर जाल्यार तो बेगीन बरो जावपाखातीर चड. प्रमाणांत वखदां वापरतात. जर कॅन्सर चड पिरायेचेर जालो वा निदान जालें जाल्यार तीं खर वखदां दिवंक मेळना. बरो जावपाक चड तेंप वखदां घेवचीं पडटात.

प्रोस्टेट कॅन्सर जाल्यांक 55 वरां बरो जावपाक चड लागतात अशें दिसून आयलां. ह्या दुयेंतीक चड त्रास जातात. स्तन कॅन्सर जाल्यार 66 वरां चड मनशाची जगपाची पिराय दिसान दीस चड प्रमाणांत निदान जाल्लें दिसून येता हें सभावीक आसा. 50 वर्सा उपरांत कॅन्सर चड प्रमाणांत जाता.

दादल्यांक पुल्मावांचो, प्रोस्टेटचो चड प्रमाणांत कॅन्सर जाता तर बायलांक स्तनाचो आनी उटरस वा पिशवेचो कॅन्सर चड प्रमाणांत जाता.

35 वर्सा उपरांत लग्न जायनासतना आसतात तांका आनी लग्न जातकच भुरग्यांक आपलें दूद दिनात अश्या बायलांक स्तनाचो कॅन्सर चड प्रमाणांत जाता. गोंयांत हाचे प्रमाण दिसान दीस वाडत आसा.

एक आंबो दिसाक – गोडेंमूत पयस दवरता ?

ऑस्ट्रेलियेच्या कांय शास्त्रज्ञांनी आंब्यांतलीं कांय द्रव्यां वेगळीं करुन तीं गोडेंमूत ानी कॉलेस्टेरॉल चड वाडप हाचेर वखद कशें वापरुंक जातात अशें संशोधन करुन ावन दिलां.

दर दिसाक एक सफरचंद दोतोराक पयस करता हे म्हणी प्रमाण एक आंबो ाक गोडेंमूत पयस करता ही म्हण आतां वापरांत येतली अशें त्या शास्त्रज्ञाचें मत लां. मेलबर्न हांगाचे भलायकी आनी वैजकी संशोधन काँग्रेस हे संस्थेच्या पालवान सोद लायला. तांच्या म्हणण्या प्रमाण आंब्यांतली कांय द्रव्या गोडेंमूत आनी ारांनी चरबी भरप' हांचेर एक बरो उपाय–वखद कशें वापरुंक मेळटलें. द्राक्षां ह्या ळांचेर संशोधन खूब जालां आनी आंब्यांचेर चड जावंक पावंक ना. ह्या आंब्यांतलीं ्यां कशे तरेन उपेगी पडटात हाचेर संशोधन अजून चालू आसा. आंब्यांतलीं द्रव्यां– ायो ॲक्टिव्ह' हीं कॅन्सराचेर लेगीत बरीं पडटात अशें ह्या शास्त्रज्ञांचे मत जालां. शोधन पयल्याच पांवड्यार आसा. आंतड्यांचो कॅन्सर आनी थानांचो कॅन्सर हांचेर द्रव्यां बरीं पडटात अशेंय तांचे मत. 'कॅरसेतीन' हें द्रव्य जें कांद्यातूय मेळटा आनी नोरोथिसीऑल' हें द्रव्य 'मांगीफेरीन' ह्या द्रव्यांपासून तयार जाता. हीं दोनूय द्रव्यां ोडेंमूत पयस करपाक उपेगी पडटात.

आंब्यांचे भायले सालीचेर हीं द्रव्यां चड प्रमाणांत आसतात अशेंय तांचें मत. शे तरेन जर संशोधन जायत जाल्यार आंबो हें एक खूब वखदी फळ अशें आमकां ळटलें. आंब्यांचें पीक चड ब्राझिल ह्या देशांत जाता. त्याच देशांतलीं गार्फां हाडून ोयांत रोयलीं अशें इतिहासात सांगता. ज्या मनशान जें गार्फ गोयांत हाडून रोयलें ाचें नांव त्या फळाक दिलां. देखीक कुलासु, फेर्नांडीन, मोंसरात आदी.

गोंय आनी ब्राझील हे दोनूय देश एकेच पट्टेचेर आसात. हवामान सादारण सारकें अशें आसा. ह्या संशोधनाक खूब म्हत्व आसा. कारण 'इन्सुलीन' ह्या द्रव्यांचीं इंजेसांवां ोर्डेमूताच्या दुयेंतीक घेवचीं पडचीं ना.

मुता इंद्रियां विभाग

रगत फिल्टर करुन वा गाळून जें चड उदक आनी क्षार आसात ते भायर उडोवप हाकाच मूत म्हणटात आनी ताच्या इंद्रियांचो अभ्यास आनी देखभाल करतात तांकां युरोलॉजिस्ट वा नेप्लोलॉजिस्ट म्हणटात.

मुत्रपिंड, दोन मुताच्यो नळयो, ब्लॅडर आनी मूत भायर सरपाचो भाग हीं मूत्र तयार करपाचीं आनी भायर उडोवपाचीं इंद्रियां.

मुत्रपिंड सारकें चलना आसत जाल्यार प्रेसांवांचे जावप, मुतखडो जावप, आंगाक सूज येवप, पांय मोटे जावप, आदी साबार तरांचीं लक्षणां दिसून येतात.

मनशाक एक मुत्रपिंड आसल्यार तें दोन मुत्रपिंडाचें काम करता. हाका लागून कांय लोक आपलें एक मुत्रपिंड काडून दितात. जें काम मुत्रपिंड करता म्हणल्यारुच रगत फिल्टर करुन मूत तयार करता.

जे लोक बोटीर काम करतात तांकां मुतखडो जावपाची चड शक्यताय आसता. हाचें मुखेल कारण बोटीर काम करप्यांक बोटीवेलें जेवण, खूब तेंप फ्रिजांत दवरिल्लें चिकन, मटण, पोर्क, बीफ, फळां, भाजीपालो खावचो पडटा.

हे भायर दुसरें एक कारण म्हणल्यार बोटीर काम करपी आसतात ते चडशे करुन उदक खूब उणें पियेतात. उदक जेवणा वेळार चड पियेवचें न्हय तर दोन जेवणांमदीं वा सकाळीं उठलेबराबर उदक पियेल्यार मुतूंक बरें जाता आनी मुतखडो जावपाची शक्यता उणी जाता.

मनशाक 5 लिटर रगत आसता. देखून निदान दिसाक दोन लिटर उदक पियेवंक जाय. मूतांचीं इंद्रियां बरीं चलपाक उदक पियेवप हें खूब म्हत्वाचें. मुतखडो जाता तेन्ना एकेक फावट खूब प्रमाणांत ताका पोटांत दुखता. तो वळवळूंक लागून, खाटीर सामको लोळटा. मुताच्या इंद्रियांक इंफेसांव जावंक शकता अशा वेळार सूज येवप, पोटांत दुखप, मुतांतल्यान आल्बुमिन आनी पस सॅल्स (पेशी) पडप, रगत पडप आदी लक्षणां दिसतात. अशा वेळार 'ॲण्टिबायोटिक्स' घेवंक जाय. रगत तपासप, मूत तपासप, गरज पडल्यार मूताचें कल्चर करप. अशें केल्ल्यान निदान सारकें जाता. दुयेंत बेगीन बरो जाता.

ुकराच्यो पेशी पयस करतात गोडेंमूताच्यो कटकटी ?

दुकराच्यो पेशी गोडेंमूत पयस करता अशें एका संशोधना उपरांत दिसून आयलां. शेयेंत हालींच शास्त्रज्ञाक हें दिसूत आयलां.

बरो, सोंपो आनी सवाय उपचार गोडेंमूताचेर मेळटालो अशें तांचें मत. हाचे पलीं उपाय करताले तो म्हणल्यार 'इन्सुलिन' हें होर्मोन दिवप. पँक्रियातल्यो पेशी ताले पूण हो उपाय चड म्हारग आनी कटकटीचो.

ह्यो पेशी दुकराच्यो बॅक्टेरीया, व्हायरस, फंगस आदी रोगजंतू नाशिल्ल्यो ांसूंक जाय.

हाचेर संशोधन चालू आसा पूण शास्त्रज्ञाक खात्री आसा डायबेटीस उणी रपाक आनी कांय प्रमाणांत पयस करपाक हाचो हातभार लागतलो. ह्यो पेशी इल्लें न्सुलिन तयार जावपाक मजत करतात. पँक्रियाच्यो पेशी तेच भाशेनच ह्या दुकराच्यो शी काम करतात. US Food and drug administration हीं संस्था ह्या नव्या खदांचो प्रयोग करपांत गुल्ल आसा.

इन्सुलिन तययार करपाची शक्त ह्या पेशींनी आसा. ताका लागून हें वखद बरे रेन तयार अशे तरेचे दुकर ह्या दुयेंसांपासून पयस आसूंक जाय.

हें जर वखद करप शक्य जालें जाल्यार गोडेमुताच्या दुयेंतींक तें एक वरदान ारतलें अशें कांय शास्त्रज्ञ सांगतात. हें वखद सवाय पडटलें आनी ताचें काम ोंपेंतरेन जातलें.

ह्या वखदाचे वायट परिणाम चड प्रमाणांत आसचे नात अशें शास्त्रज्ञांचे मत ालां.इन्सुलिनाचीं इंजेसांवां दिवचे परस ही दुकराची पेशी बरे तरेन काम करतली ाची आतां खात्री जाल्या. हें वखद एकदां अमेरिकेंत पास जालें की तें संवसारभर ाडपी दुयेंसाचेर बरें पडटलें.

हाचो भारत देशाक चड फायदो जातलो. कारण भारतांत हें दुयेंस चड प्रमाणांत ाडत आसा. हें दुयेंस–म्हणल्यार पथ्थ करचें पडटालें, पूण ह्या नव्या वखदाक ागून चड खरपणान पथ्थ करप म्हत्वाचें उरचें ना. एक ते दोन वर्सांनी खात्रेन हें वखद बाजारांत मेळूंक लागतलें अशें शास्त्रज्ञांचे मत आनी तेच दिशेन तांचें संशोधन ेटान चालू आसा. हो दीस बेगीन उजवाडूं आनी गोडेमूताचेर जैत मेळूं अशें ह्या खिणाक मागुंया.

उजो सोसूं नजो ? उदकान पालयात तो !

एकदम उजो चड जावंक लागला; भुरग्यांक केन्ना कांय परिक्षा सोंपून मेक
जायत अशें जालां. ऑफिसांनी दिसान दीस उदकाची मागणी चड जावंक लागल्या.

ह्या दिसांनी कपडे घालता ते पातळ शे घालूंक जाय. शर्टापरस बुशर्ट ब
पडटा. ते भायर दुसरो एकमेव उपाय म्हणल्यार बरें नितळ आनी निवळ उद
पियेवंक जाय. बाटलेंतली पेयां न्हय.

मनशाक आंगांत 3/4 म्हणल्यार चारांतले तीन भाग उदक तशेंच संवसारात 3/
4 भाग उदक, इतलें उदकाचें म्हत्व.

दर दिसा दोन लिटर उदक पियेवंक जाय. जेवणार म्हणल्यार सकाळीं फुडें च
कॉफी घेतना वा दनपारचे जेवतना आनी रातचे जेवले उपरांत चड उदक पियेवक ब
न्हय. दोन जेवणांमदीं वा सकाळीं फुडें उटले बराबर उदक पियेवचें. सकाळी 1
वरांचेर उदक पियेवचें. दर खेपे 3-4 ग्लास उदक पियेवंक जाय. उदक चडशें पियेल्या
संडास बरो जाता. सुकून घट जावंक पावना. शक्य आसल्यार आनी आवडटा जाल्या
लिंबू सोडा पियेल्यार बरो वा उदकाचें लिंबू सरबत चड बरें. विटामिन सी आनी क्षा
हांची पुरवण बरें तरेन जाता. जेन्ना उबाळाच्या तेंपार घाम चड येता तेन्ना घामाबरा
– उदक आनी क्षार भायर पडटा. हाकाच लागून घाम खारट आसता. चड करू
सोडियम क्लोरायड (मीठ) भायर पडटा. देखून उदक, लिंबू आनी थोडें मीठ तशें
थोडी साकर घेवची. साकरेक लागून शक्त मेळटा.

उज्याच्या तेंपार जाण्टयांक आनी ल्हान भुरग्यांक चड त्रास जातात. ह्या तेंपा
दोळे येवप, संडास पातळ जावप, खोंकली, थंडी, जोर अशें तरेचीं लक्षणां, रो
आसतात. एकेक फावट कामीण जावपाचें प्रमाण वाडटा. फुगांव, हुरहरें, सुरसु
गालगुटां हेय रोग चड प्रमाणांत ह्याच तेंपार जातात. ह्या रोगाचीं वासिना केह
आशिल्ल्यान हे रोग चड प्रमाणांत दिसून येनात.

उदक चड पियेवप वा लिंबू पाणी घेवप. कपडे नितळ, निवळ, मोवशे घाल
वतांत चड चलप वा रावप ना ही जतनाय घेतल्यार उज्याचे त्रास खात्रेन उणे जात
हातूंत मातूय दुबाव ना.

घोरेवप

जेन्ना तूं न्हिदता तेन्ना संदाचेच भशेन हवा भितर वता आनी शरिरांतल्यान वा ऱ्डींतल्यान भायर सरता. जेन्ना हे हवेक आडखळ जाता तेन्ना तूं घोरेता हें लक्षांत दवरचें. एकेक फावट हें एक सदांचें लक्षण जावंक शकता.

चड जाण्टो मनीस घोरेता तेन्ना तशेंच एक आंगान मोठो मनीस घोरेता तेन्ना मात ताचेर सारको तपास केल्यार बरो. सोरो पियेवप तशेंच कांय वखदां घेवनूय घोरेवंक शकतात. न्हीद सारकी पडप ना तशेंच सकाळीं फुडें उठ्ठा तेन्ना पुरो जाल्ले भाशेन जावन उठप हेंय एक भंयाचें लक्षण. एकेक फावट न्हिदेंत घोरेतना एकदम घोरेवप बंद जाता तेन्ना प्राणवायू मेळना आनी तूं बेशुद्ध जावंक शकता. जेन्ना न्हीद सारकी पडना तेन्ना मनीस घोरेता. पूण घोरेता ताका न्हीद सारकी पडना अशें मात न्हय. दिसाचें न्हिदप हें एक ताचें फुडलें लक्षण. पुरो जावन न्हिदप कारण रातची न्हीद सारकी पडूंक ना. अशें हें परतें चक्र चालूच उरता.

मनशाक दर दिसा सात ते आठ वरां न्हीद पडूंक जाय. म्हणल्यारच 1/3 वेळ मनीस न्हिदता. न्हिदपाच्या संबंदान खाशेल्यो तरा :

1) वाचता आसताना न्हीद येवप. 2) टी व्ही पळयतना न्हीद येवप. 3) बशींत प्रवास करतना एक वर न्हिदप. 4) दनपारचें न्हिदप. 5) दुसऱ्यां कडेन उलयता आसतनाच न्हीद येवप.

हे भायर कांय लक्षणां मतींत दवरूंक जाय. आनी ताजे वेल्यान न्हीद कित्याक पडना तें कळून येता. हीं लक्षणां म्हणल्यार तकली उसळप, बेजार जावप, मोवसाण वा मंदसाण येवप, याद उरप ना नवें शिकूंक समजना.

हे तरेन दर एका मनशाक कितें दुयेंस जावन न्हीद पडना तें पळोवन ताका वखदां दिवचीं पडटात. न्हीद सारकी पडूंक लागता तेन्नाच्यान दुयेंतीक बरी उमेद येता. कामाचे त्रास उणे जायत वतात. ताका तरतरी येता, भूक सारकी लागता, जिरवण बरी जाता.

न्हिदेचीं कारणां –

1) जेन्ना सदच्या कामांत बदल जातात.

2) लागींच्या जाग्या पसून पयस बदली जावप.

3) स्कुलांतल्यान कॉलेजींत वचप. हें सगळें लक्षांत घेवन न्हिदेचें कारण सोदून काडून ताचेर उपाय करतात. एकेक फावट मनोतज्ञाक दाखोवन उपचार करचे पडटात.

वासिनां- दुयेंसां जायनात

वासीना केले उपरांत तें दुयेंस थोड्या प्रमाणांत येवन गेलें अशें समजुचें. सगल्यांत एक म्हत्वाचें वासीन म्हणल्यार देवीचें वासीन.

देवी रोग जावन कितलेशेच लोक मरताले. कांय जाण कुड्डे जाताले तर थोडे खूब देवीच्यो मावो उरुन कुरुप जाताले.

वासिनां तयार करपाचे कांय प्रकारः

1. जितो जिवो रोगजंतू घेवन ताचेर प्रक्रिया करून ताका बावोवप देखीक पोलियो, टायफॉयड वा दिसांचो जोर, हुरहुरें हाचेर वासिनां. 2. रोग दिवपाची शक्त उणे केल्ले रोगजंतू- कोले खोकलीं 3. जीं द्रव्यां तयार करतात त्या द्रव्यां आड दुसरीं कांय द्रव्यां तयार करप- कांटेल, धोणकुटी सारकीं. 4. भायली रोगजंतूंची कात- ताचे आड द्रव्यां तयार करप.

दर एक वासीन ल्हान भुरग्यांक त्या त्या तेंपारुच दिवंक जाय. अशें केंल्ल्यान रोगजंतूआडची प्रतिकार शक्त बरी मेळटा आनी हाकाच लागून ते रोग जावपाक पावनात. चडशीं वासिंना भुरगें एक वर्साचें जावचे पयलीं केल्यार बरीं पडटात. कांय वासिनां एकूच फावट केल्यार रोगप्रतिकार शक्त जाय तितली तयार जाता देखीक बी.सी.जी. हें टीबीआडचें वासीन. दोन डोसांमदी फाव त्या दिसांचें अंतर दवरप खूब म्हत्वाचें. ट्रिपल आनी पोलियो हांचे मदलें अंतर एक म्हयन्याचें आसचें. ट्रिपल+पोलियो पयलो डोज $1^{1/2}$ म्हयन्याचेर, दुसरो डोज- $2^{1/2}$ म्हयन्याचेर आनी तिसरो डोज $3^{1/2}$ म्हयन्याचेर हुरहुरें वासीन एकूच डोज दिल्यार पुरो. तो म्हणल्यार 9 म्हयन्यांचेर. MMR हें वासीन हुरहुरें, गालगुटां आनी सुसुरें ह्या तीन रोगांचेर दितात. हीं वासिना सरकारी भलायकी केंद्रांनी दिता. थंय हुरहुऱ्याचेंय वासीन दितात.

एक म्हयन्याचें अंतराचें $1^{1/2}$ म्हयनो जालो जाल्यार व्हडलें लुकसाण जायना. पूण 2 म्हयन्यां परस चड काळ दोन डोसांमदीं गेलो जाल्यार मात परत आनीक एक डोज दिवचो पडटा. हें खुबूच म्हत्वाचें. मातसो जोर, पातळ भायर, थंडी बी आसल्यार वासीन केल्यार जाता. 7 म्हयन्याचेर जल्मल्ल्या भुरग्यांक 2 म्हयन्यां उपरांत करचें पडटा. एक वर्स ते पांच वर्सांमेरेनचीं भुरगीं मरतात. तांचे प्रमाण खुबूच उणें जालां हाच कारण हीं सात रोगांआड दिल्लीं वासिनां. हेपाटायटीस बी ह्याय रोगाचेर तीन डोसांची वासिनां करतात.

भुरग्यांक भलायकी बरी उरली की कुटुंब कल्याणाचे उपाय करप सोंपें जातों.

फोड जावप

उबाळाच्या तेंपार खूब जाणांक फोड जावप वा केसपुळी जावपाची शक्यताय आसता.

नितळसाण चड करुन कुडीचे कातीची सारकी नासत जाल्यार हें चड प्रमाणांत देसून येता.

घाम येता हें दुसरें कारण. रोगजंतू कातींतल्यान भितर सरतात.

रोगजंतू भितर सरतात ताका INFECTION म्हणल्यार रोगजंतूचो शिरकाव म्हणटात.

हाचीं मुखेल पांच लक्षणां-

1. दुखप- ही दुख दुसऱ्या भागाक पातळूंक शकता.
2. सुजप- सूज येता ती तशीच हेर भागाक पातळटा.
3. तांबडो भाग- थंय रगत चड प्रमाणांत घोळटा. हाकाच लागून तो भाग तांबडो जाता.
4. हून जावप- त्या भागाक रगतांत रोगजंतू आनी धव्यो पेशी हांचें झूज सुरु जाता ताकाच लागून तो भाग हून लागता- जोरुय येवंक शकता
5. त्या भागाच्यान काम जायना. नितळसाण राखप.

गरज पडल्यार दोतोराक दाखोवन वखदां जशेपरी 'ॲण्टिबायोटिक्स' आनी व्हिटॅमिन्स दिवपाची गरज. हून उदकांचो शेक मारल्यार जाता.

दुखीक गुळ्यो घेवच्यो. फाळून वा पूं भायर काडून उडयल्यार बरें. बेगीन भाजून येता.

हेच तरेन सगलीं इंन्फेक्शनां जातात.

चड प्रमाणांत जावपी आनी चड काळ तिगपीं ती म्हणल्यार टि. बी. वा बारीक जोर, लेप्रसी वा कुश्टरोग, टायफोयड, मलेरिया आदी.

ह्या रोगांविशी घर, कूड, घरा भोवंतण नितळ दवरुंक जाय. कोयर पयस करुन मूस आनी जळार पयस दवरुंक जाय.

रगत पडप

मनशाचे कुडींत पांच लिटर रगत आसता. ते व्हांवून वता ताच्यो दोन तरा आसात.

1) भायल्यान – कुडीचे भायल्यान रगत व्हांवता तें दिसता.

2) भितरल्यान – कुडीचे भितरल्यान व्हांवून वचप. भायर कांयच दिसान. पूण दुयेंत बेशुद्ध जाता.

हे भायर रगत व्हांवता ताच्यो तीन तरा आसातः

1) रोहिणींतल्यान व्हांवून वचप – शुद्ध रगत

2) नीलांतल्यान रगत व्हांवून वचप – अशुद्ध रगत

3) केशवाहिनी – सूय तोपता वा खिळो तोपता तशे तरेन.

हे भायर रगत व्हांवून वचपाच्यो चड म्हत्वाच्यो वाटो त्यो म्हणल्यारः

1) खोकलेंतल्यान रगत पडप – फुफ्फूस वा स्वासाचीं हेर इंद्रियां आसतात तांक बादा जाली की रगत खोंकलेंतल्यान व्हांवून वता. 2) संडासांतल्यान रगत पडप – बीक वा 'पायल्स'. आंतकड्यांक दुयेंस जावप वा कॅन्सर जावप. 3) मुतांतल्यान रगत पडप – मुत्रपिंड, मुत्राशय, मुत्रनलिका हांकां दुयेंस जावप.

4) ओंकारेंतल्यान – पोट, (जठर) आंतकड्यो हांकां दुयेंस जाता तेन्ना ओंकारेंतल्यान रगत पडटा.

5) बायलांक लैंगीक इंद्रियांतल्यान रगत पडूंक शकता. पिशवी, योनी ह्या भागांक दुयेंस जावप. अशें जेन्ना रगत पडटा तेन्ना रोखड्या रोखडी तपासणी करुन खंयच्या कारणांक लागून रगत पडटा हें सोदून काडूंक जाय. हाकाच निदान करप म्हणटात.

गरज पडल्यार ज्या भागांतल्यान रगत पडटा तो भाग नळयेचे वाटेन तो पळोवंक जाय. ताचो थोडो भाग काडून ताचो तपास (बायोप्सी) करतात आनी सुक्ष्मदर्शक यंत्रान पळयतात. चड करुन हीं दुयेंसां 40 वर्सां वेले पिरायेचेर जायत जाल्यार त्या भागाचो कॅन्सर जावंक शकता हें मतींत दवरचें. तपासकेल्यार कळटा. त्या भागाचे ज तज्ञ दोतोर आसात तांचेकडल्यान ह्यो तपासण्यो करुन घेतल्यार बऱ्यो.

रगत पडटा तेन्ना अशक्तताय येवन पांडुरोग जावंक शकता. हेर भागांचेर परिणाम जावन मनीस खूब अशक्त जावंक शकता. चड दीस लायनासतना बेगीन तपास केल्यार बरें.

फळां – बलायकेचीं पिल्लां

'फळां खायात– निरोगी रावात' अशें म्हणल्यार अतिताय जावची ना. फळांनी व्हिटामिनां आसतात. तीं मनशाक उमेद उर्बा दितात अशें दिसून आयलां. ते भायर 'ॲण्टी ऑक्सिडंट हीं द्रव्यां आसतात. पेशीचे सरेन जेवणा खाणांतली द्रव्यां आनी प्राणवायू हांची पुरवण करपाक तीं मजत करतात.

कात आनी हेर भाग भाजून येवपाक व्हिटामिनां मजत करतात. व्हिटामिनां दोन तरांचीं आसतात.

1) उदकांत मिसळपी – बी. सी. व्हिटामिनां 2) तेलांत मिसळपी – ए. डी. व्हिटामिनां. व्हिटामिन ए हें व्हिटामिन कात आनी दोळे हांकां खूब म्हत्वाचें. व्हिटामिन ए जेवणांत नासल्यार रात आंधळेपण येता.

हें व्हिटामिन भाजीपालो, पोपाय, सफरचंद्र हातूंत चड प्रमाणांत आसता.

व्हिटामिन बी हें साबार तरांनी मेळटा म्हणून ताका 'बीकॉम्पवॅक्स' म्हूण वळखतात. तांदळाचें भायलें आंग, गंव, सफरचंद्र, पोपाय हातूंत हें चड प्रमाणांत आसता. व्हिटामिन सी – हें लिंबू आनी आंवाळे, आंबे, काजू हातूंत खूब प्रमाणांत आसात. हें कातीक आनी भाजून येवपाक मजत करता. व्हिटामिन – द्रांक्षां, सत्रां, मोसंबी ह्याय फळांनी आसता. कातीक हें व्हिटामिन सुरक्षितताय दिता. हें व्हिटामिन जेवणांत नासल्यार स्कव्हीं हें दुयेंस जाता. व्हिटामिन डी–हें आंवाळे, आंतेरां, पोपाय हातूंत आसता. हें कातींत सुर्यप्रकाशाच्या आदारान तयार जाता. हें व्हिटामिन भुरग्यांक खूब उपेगी. हाडां आनी दांत घट जावपाक मजत करता. हें व्हिटामिन नासल्यार 'रिकेट्स' हें दुयेंस जाता आनी हाडां मोव जावप, वांकडी जावपाक शकतात.

फळां हीं कुडीक तरतरी हाडटात जेवणाखाणाचें पचन बरें जावपाक हातभार लायतात.

लिंबू, आंबे, पोपाय, जांबळां, काण्णां, चुन्नां, संत्रा, लारींज तीं त्या त्या तेंपार मेळटात तेन्ना तांचो जेवणाखाणांत वापर करुंक जाय.

यकृत म्हणल्यार फिग्द हातूंत व्हिटामिनांचो सांठो आसता. हीं व्हिटामिना भलायकी घटमूट रावपाक ल्हान भुरग्यांक आनी जाण्ट्यांक मजत करतात.

दमो

दमो हें खूब कटकटींचें आनी खूब तेंपाचें दुयेंस. पुल्मावांत इंफेक्शन (रोगजंतूचो शिरकाव) आनी एलर्जी हाका लागून चड करून हें दुयेंस जाता.

पुल्मावांक टीबी वा बारीक जोर आसल्यार दम्याचें जावंक शकता. 'येवझिनोफिलिया' हें रगताचें दुयेंस. ताकाय लागून दम्याचें जाता.

छातयेचो फोटो काडप, रगत तपासप, गोडेंमूत आसा जाल्यार पळोवप आदी तपासण्यो केल्यार कित्याक लागून जाता हें कळटा.

जितले बेगीन दम्याचें निदान जावन वखद दिता तितलो तो रोखडो बरो जाता. पेंट, जनावरांची ल्हंव, चंवर, फुलांचो वास आदी कित्याक लागून एलर्जी जाल्या हें सोदून काडपाक वेगळे वेगळे टेस्ट करचे पडटात. ताका लागून एलर्जी जाता तें पयस दवरल्यार दम्याचें जावंक पावना.

नाक ते फुफ्फुस वा पुल्मांव मेरेन जी वारें वचपाची वाट आसा तो भाग सुजता आनी वाट उणी जाल्ल्यान स्वास घेवपाक त्रास जाता. जो वारो आमी भितर फुफ्फुसांत घेतात तातूंत सुमार 21% प्राणवायू वा ऑक्सिजन आसता.

एकेक फावट ल्हान भुरग्यांक दम्याचें जाता तें वयले वयर येवप हें टी. बी.चें सुरवातीचें लक्षण जावंक शकता. ह्या भुरग्यांक टी.बी.ची. वखदां दिवचीं पडटात.

मनीस स्वास घेता तो मिनटाक 18 फावट आसता. ल्हान भुरगें आवयचे पिशवेत स्वास घेना. तें जल्माक येतकच स्वास घेवंक लागता. रडप हो पयलो ताचो स्वास. भुरगें जल्माक आयले बराबर रडूंक जाय नाजाल्यार दोतोर वा नर्स ताका तकली सकल पांय वयर करुन धरुन फाटीर थापटां मारता आनी रडचें म्हूण उपाय करतात. एकेक फावट इंजेसांवां करुन स्वास घेवपाचे उपाय करतात. संवसारांत आयिल्लो मनीस एकदांचो रडत जाल्यारूच तो वांचता.

स्वास घेवप, रगत कुडींत घोळप आनी मेंदू हीं तीन म्हत्वाचीं कामां. तीं तिनूय सारकीं चलत जाल्यार मनीस जगता नाजाल्यार तो जल्मताच मरता.

मलेरिया – शिटकावणी

पावसाच्या दिसांनी मलेरियाचें प्रमाण वाडपाची चड शक्यताय आसता. ताका ागून हे बाबतींत सादूर रावपाखातीर कांय म्हत्वाच्यो शिटकावण्योः

) जोर आयला – जोर आसतनाच रोखडेंच त्याच दिसा रगत तपासून तो मलेरिया ाल्यार पळयात. उपाशीं पोटार रगत काडपाची गरज ना केन्नाय काडूं येता शक्य ातलें जोर आसतनाच मात काडचें.

) जेन्ना एका घराचें वा हॉटेलाचें बांदकाम चलता तेन्ना मलेरिया जावपाची चड ्क्यता आसता हें लक्षांत दवरचें.

) सध्या मलेरिया – पणजी, मडगांव, कोलवें, कळंगूट, आनी चड करुन पर्वरी ह्या ाठारांनी चड आसा. पर्वरि घरांचें बांदकाम चड प्रमाणांत आसा. ह्या भागांनी एक रात ावल्यार पंदरा दिसांनी जोर येता.

) बांदकाम करतात त्या कामगारांक रोखडेंच रगत तपासपाक सांगूंक जाय.

) घरां बांदपी – घरांचे मालक, थंय काम करपी इंजिनीयर, कॉन्ट्रेक्टर, कामाचेर ्खरेख दवरपी, हाणीं हें लक्षांत दवरुन कामगारांचे रगत तपासपाची सोय करुंक ाय.

)पणजे भलायकी खातें – कांपाल, मडगांव भलायकी केंद्र, हॉस्पिसियो हॉस्पिटल ्डगांव, कांदोळे मुळावें भलायकी केंद्र, कळंगूट उपभलायकी केंद्र ह्या सुवातींचेर ्गत तपासपाची सोय आसा.

) कामगारांक जर सारके आटोक्यांत हाडीत जाल्यार गोंयकारांक मलेरिया जावपाची ाक्यताय उणी हें लक्षांत दवरुंक जाय.

) घरांत– 6 वरांचेर दारां, जनेलां बंद करप, ल्हान भुरगें आसा जाल्यार मच्छरदाणी ापरप, जाण्ट्यांकूय वापरल्यार बरी.

) घरांत तिनसांजचो धूप घालचो. तो एकदम बरो.

0) जळारां पयस करपाक जे 'कॉयल्स' आसतात तीं ल्हान भुरगीं आसल्यार ापरची न्हय.

अशे तरेन सगळ्यांनी हातभार लायत जाल्यार ह्या दोन तीन म्हयन्यांत मलेरिया ाडपाची शक्यताय आसता ती खात्रेन उणी जातली हातूंत इल्लोय दुबाव ना.

सोऱ्याचे वायट परिणाम

एक ग्लास सोऱ्याचो जो तुका नशा हाडटा तोच ग्लास तुका जिवान मारून वडयता. सोरो दिसान दीस वाडयन दिसता ताचें व्यसन लागता म्हूण तो सामको वायट.

सोरो यकृत काबार करता. सुरवेक 'हेपाटायटीस' जाता आनी मागीर 'सी-रोझीस' जाता. यकृताचो 'कॅन्सर' जावंक शकता.

सोऱ्याक लागून व्हिटॅमिन्स पेड्डेर जातात हाका लागून सोरो पियेता ताका घटसाण नासता. ताका अशक्तताय येता.

सोरो पियेल्ल्यान ताच्या कामाचेर परिणाम जाता. मागीर ताची नोकरी वता आनी हाचो परिणाम खुबश्या भुरग्यांचेर आनी गुरवार बायलांचेर जाता.

सोऱ्याक लागून जिरवण सारकी जायना. 'पॅंक्रियास' ह्या इंद्रियाक बादा जाता. गरज आशिल्ल्या प्रथिनां व्हिटॅमिन्साचो इबाड जाता. फोलीक ॲसिड, व्हिटॅमीन बी, व्हिटॅमीन सी हांचो. घावे बेगीन भाजून येना.

ताच्या आंगांक दुखापत जाता. फेरिदां जातात. ताच्या नेव्हांचेर वायट परिणाम जातात. न्हीद पडना, मागीर स्वास घेवपाक त्रास जाता. हात पांय सुजतात. पोटांत इन्फेक्शन जाता. स्नायूंची वाट लागता. तांची अशक्तताय चड जाणवता. चलतना लकता. नदर इबाडटा. समाज उणाक लेखूंक लागतात.

दुसऱ्यांपसून तो पयस रावता. सोयऱ्यांक फटोवन पयशे घेता. एकेक फावट चोरुंक लागता. ताचो सोरो घेता. घरच्यांचेर लक्ष नासता. जिरवण सामकी पेड्डेर जाता. अशक्तताय येता.
ड्रायव्हर्स अपघात करतात.

घरचें वातावरण इबाडटा. भुरग्यांक वायट दिसता- तीं ताका लेखिनात. तांकां समाजाकडल्यान कितें कितें आयकुचें पडटा. सोरो बेबदो संवसाराक आनी समाजाक नाका सो जाता. एकेक फावट अपघात जावन तो घरांत न्हिदून उरता - हॉस्पिटलांत उरता.

सोरो म्हणल्यार संवसाराची नासधूस.
सोरो ताका इल्लो इल्लो किडेवन उडयता.
तो मागीर भीक मागपाचे परिस्थितीचेर पावूंक शकता.
सोरो पयस दवरतात तेच खरे बरे.

घटमूट भुरगीं

भुरगीं बरे भलायकेचीं आनी घटमूट जावपाक गुरवार बायल पयलीं बरी आसूंक ाय हातूंत इल्लोय दुबावना. गुरवार बायलांक पिडपी रोग म्हणल्यार आनेमिया वा ांडुरोग. जेवणखाण बरें पुश्टीक नासत जाल्यार हो रोग चड करुन जाता.

कोंबल्ले मूग, पाचवी पालेभाजी, भिकणां, लिंबू, लारांजां, संत्रां, दूद, तांतयां, ़स्तें अशे तरेचो बरो आहार घेत जाल्यार आनेमिया जावंक पावना.

लोखंड आनी फोलीक ॲसीड हे दोनूय घटक म्हत्वाचे. सरकारी भलायकी केंद्र ानी हॉस्पिटलांनी चड करुन गुरवार बायलांक हांच्यो गुळ्या दितात. यो दर दिसा एक चुकनासतना जेवले उपरांत घेवंक जाय.

तांबडी भाजी, मुळो, कोब, तोमाटां, मस्काची भाजी, आळूं, तेरें हांची तर ोखणाय करीत तितली थोडी. हीं आहारांत आसप एकदम बरें.

बरें नितळ उदक खूब म्हत्वाचें. नितळसाण राखप, जेवचे पयलीं हात धुवप ानी संडासाक वचून येतकच हात पांय धुवप. अशें केलें ना जाल्यार दंत जातात ानी ताचेपासून आनेमीया जावंक शकता.

आयोडीन आशिल्लें मीठ घेवंक जाय. ना जाल्यार मंद वृत्तीची आनी बुद्ध नाशिल्लीं ुरगीं जल्माक येवंक शकतात. कात बरी उरपाक व्हिटामीन ए आनी सी चड प्रमाणांत आशिल्लीं फळां घेवंक जाय. दोळ्यांकूय तीं बरीं पडटात तीं म्हणल्यार-संत्रां, लिंबू, आंवाळे, मोसंबी, आदी. दर दिसाक अर्द वर चलप बरें. कुडीची हालचाल जाता, जिरवण बरी जाता, आवयकूय आनी भुरग्याकूय (पोटांत आशिल्ल्या) बरें पडटा.

पांयांक सूज जावप, मुतूंक उणे येवप, घुंवळ येवप, भूक लागप ना, न्हीद पडना अशेतरेचीं लक्षणां आसल्यार शक्य तितले बेगीन दोतोराक दाखोवन वखद करचें. भुरगें निरोगी जावपाक गुरवार बायल बऱ्या शांत वातवरणांत आसप चड बरें. अशें केलें ना जाल्यार ताचो वायट परिणाम भुरग्यांचेर आनी ताचे वाडीचेर जावंक शकता. जल्माक येनाबराबर एका वरान भुरग्यांक दूद दिवचें. आवयची वा भुरग्यांची भलायकी बरी नासल्यार मात दोतोराक विचारुनच दूद दिवचें. भुरग्यांक आवयचें दूद एकदम बरें.

पुश्टीक, पचपाक सोंपें, नितळसाणीचें बाबतीत बरें, सवाय, चड त्रास पडनात तसलें, आदी. अशे तरेन जतनाय घेतल्यार भुरगें बरें घटमूट जातलें आनी फुडाराक बरो नागरीक जातलें.

अडेचो उस्वास

मनशाची कूड जीं कामां करता तांतलीं तीन कामां सामकीं म्हत्वाचीं आनी ती म्हणल्यारः-

1) स्वासोस्वास घेवप- फुफ्फुसां आनी हवेची वाट

2) रक्ताची पुरवण- काळीज आनी शिरो

3) मेंदवाचें काम- सगळ्या आंगाची हालचाल आनी येवजप

काळीज बंद पडलें जाल्यार तीन मिनटांभितर फुफ्फुस बंद पडटा. तशेंच मेंदू पयलीं बंद पडलो जाल्यार तीन मिनटांनी काळीज बंद पडटा.

जेन्ना एक मनीस उदकांत बुडून मरपाचे वाटेर आसा अशा त्या मनशाक अडेचो उस्वास दिवन तीन मिनटांभितर वांचोवंक जाय. उदकांत बुडटा तेन्ना ताच्या फुफ्फुसांनी उदक भरता.

फुफ्फुसांत गेल्लें उदक जितले बेगीन भायर काडटा तितली तातूंत हवा भरता आनी तो मनीस वांचूंक शकता. सगळ्यांत पयलीं मनशाक आडवो न्हिदोवन ताची तकली फाटल्यान काडची. अशें केल्ल्यान हवेक वाट जाता. ही वाट उत्ती करपाक तोंडांत हात घालून (लेंसाक गुठलावन हात घाल्यार जाता) लाळ, रगत, जेवणाचे पदार्थ, भायले दांत आदी भायर काडूंक जाय.

मागीर लांब स्वास घेवन ताच्या तोंडांतल्यान हवा सोडूंक जाय. जी हवा भायर आसता तातूंत 21% प्राणवायू म्हणचे ऑक्सिजन आसता. ही हवा फुफ्फुसांत वता थंय फकत 5% प्राणवायू दवरता. ह्या प्राणवायूक लागून रगत जें अशुद्ध आशिल्लें तें शुद्ध जाता. जी हवा भायर सोडटात तातूंत 21-5=16% प्राणवायू आसता. जाचेकडेन कांयच प्राणवायू ना ताका हो खूब जालो. जेन्ना अशी हवा तोंडाक तोंड लावन घालतात तेन्ना ती फुफ्फुसांतले उदक नाकांतल्यान भायर सरूंक लागता. नाकांतल्यान उदक येवंक लागना बराबर ताका उमथो करुंक जाय.

उमथो करना बराबर ताच्या फुफ्फुसांतलें उदक नाकांतल्यान भायर पडटा तेच बराबर तो स्वास घेवंक लागता. इल्लो इल्लो करुन ताका जीव येता आनी तो पुराय बरो जाता. ताका हॉस्पिटलांत व्हरुन गरज पडल्यार ऑक्सिजन दिवचो. अशे तरेन तोंडाक तोंड लावन स्वास दिवन बुडून मरुंक पाविल्ल्या मनशाक नवो जल्म कसो मेळटा.

जर हो बुडून मरपी मनीस पयलीं सारो पियेल्लो आसत जाल्यार मात ताचो जीव वाटावप चड कठीण जावंक पावता हेंय तितलेंच खरें.

रंग आनी बलायकी

हालींच एक संशोधन करुन जो मनीस साबार तरांच्या रंगांचे थोडें थोडें जेवण ण घेता तो भलायकेन बरो आसता आनी एक वा दोनूच रंगाचें जेवण खाण घेता तो लो भलायकेन घटमूट नासता अशें दिसून आयलां.

आतां हे रंग खंयचे आनी त्या रंगांच्यो खावपा जेवपाच्यो वस्तू खंयच्यो तें ळोवयाः-

ळो- जिरें, तीळ, च्या, कॉफी आदी.

ो- दूद, धंय, ताक, धवी मिठाय आदी. लसूण, मीठ (धवें फुल्ल चड बरें)

बडो- सफरचंद, हेर तांबडीं फळां (खावपाचीं) मिरसांग, आदी.

बळो- वायंगीं, जांबळां, ताचो रोस आदी.

चवो- भाजीपाला, पांचवीं फळां (पेर, काण्णां)

अशे दरेन साबार तरांचे रंग कांय जाणांक दिले आनी हेर फकत दोन वा तीन ाचेंच जेवण खाण दिलें तेन्ना जे बदल दिसून आयले ते अशे.

सगल्या रंगांचे जेवण घेतलां तांची जिरवण बरी जाता. तांकां उमेद चड आसता, ीद बरी पडटा, पुरो जायना, इन्फेक्शनां जायनात, रगत, मूत, संडास सदांच बरे रेन आसता. तांकां शिरांनी चरबी भरना.

कोंबायल्लीं धान्यां खायत जाल्यार चड बऱ्याक पडटात अशेंय दिसून आयलां.

व्हिटॅमिन सीचें प्रमाण कोंबयिल्ल्या धान्यांनी चड प्रमाणात आसता. व्हिटॅमिन ी रोगजंतू आड झगडपाक मजत करता. ॲण्टिऑक्सिडंट कशें काम बरें करतात.

ह्या संशोधनान एक सिद्ध जाला. मनशान सगल्यां तरांचे जेवणखाण घेवन चड रुन ज्या तेंपार भाजी वा फळां मेळटात त्या तेंपार तीं शक्य तितलीं चड प्रमाणांत ावंक जाय. हालवे, साठ, लोणचीं, जाम, शारोप आदी करुन चड प्रमाणांत वापरचें हय. चड करुन ताजीं फळां आनी ताज्यो पालेभाज्यो खावच्यो.

व्हायरस् विशाणू

जे रोगजंतू साद्या 'मायक्रोस्कोप' वा 'सुंक्ष्मदर्शक यंत्र वापरुन पळोवचे पडटा
अशें जंतू. हांकां अल्ट्रा-मायक्रोस्कोप वा इलॅक्ट्रॉनिक मायक्रोस्कोप म्हणटात.
हे रोगजंतू मारपाचीं वा तांची वाड उणी करपी वखदां अजून संवसारांत नात. त
लेगीत हातूंतल्या कायं रोगांचेर बरें प्रभावी वासीन आसा.

देवी वा वसूग हो एक व्हायरस जातीपसून जावपी रोग. हो रोग संवसारभर न
जालो. हाकाच जागतीक भलायकी संघटनेन 'वैज्ञानीक अजाप' अशें म्हणलां. सा
थंडी तशेंच ग्रिप, कोल्ड वा फ्लू हे रोग व्हायरस जातीचे. ह्या रोगांचेर उपाय आसात
ते फकत लक्षणां उणी करपाचे ते म्हणल्यार :

- जोर येता-जोराची गुळी वा शारोप घेवप.
- खोंकली-खोंकलेचें शारोप वा-वखद दिवप
- आंग फोडटा-दुखीची गुळी दिवप आदी.

हुरहुरें, फुगांव, गालगुंटा, हे रोगूय व्हायरस जातीचे आनी हाचेर प्रभावी वासिन
आसात. जसो देवी रोग ना केला तसोच पोलियो रोग ना करूंक सोदतात. 145 देशां
हो रोग ना जालो. आमच्या भारत देशांतूय हो रोग ना जातलो. 'पल्स पोलियो'
कार्यावळीवरवीं आमी हो रोग ना करतले.

दुसरो आनीक एक रोग व्हायरस जातीचो. तो म्हणल्यार घातकी रोग. 'रॅबिस
हो पिसाविल्ल्या सुण्यांपसून, लांडगे, कोले हांचे पसून जाता. ह्या रोगाचेर वासीन
कुत्र्याकूय करचीं पडटात.

सर्पीण, सार्स, जपानी मेंदूजोर हेय बी रोग व्हायरस जातीच्या रोगजंतूपासून
जातात.

हे व्हायरस जातीचे रोग जातात तेन्ना सुशेग घेवप खूब गरजेचें. फिग्दाकूय
हेपाटायटीस हो रोग जाता तो व्हायरस जातीच्या रोगजंतूपसून. एच. आय. व्ही/एडस
हो व्हायरस.

ह्या रोगांचेर वासीन करून ते उणे करूंक सगल्यांनी वावरुंक जाय. हे रोग जेन्ना
ना जातले तो खऱ्यांनीच एक भांगराचो दीस. ताका लागून वावरूंया.

जल्माक आयिल्ल्या भुरग्याची जतनाय

जल्माक येतना बरें रडप हें एक ल्हान भुरग्याचें बरें लक्षण. रडप म्हणल्यार ताचो ालो स्वास. आवयचे पिशवेंत आसतना भुरगें स्वास घेना. जल्माक आयलेबराबर ्वास घेवंक लागता. स्वास घेवंक रडूंक जाय. जर भुरगें रडलें ना जाल्यार तें भुरगें ल्माक येतनाच मरता. रडप हें गरजेचें.

जल्माक येवपी भुरग्यांक बरे तरेन आयकूंक येता. पूण ताका पळोवंक मात नदर ातली बरी नासता. ताका विचार करुंक येना पूण ताका कळटा. ताचें वजन 3 कील ासूंक जांय. 2.5 ते 3.5 किलांचींय भुरगीं जल्माक येतात. चली मात्शें चल्यापरस ण्या वजनाचें जाता.

45 ते 50 सेंटीमिटर ताची उंचाय आसता. पयल्या स म्हयन्यांनी ताचें वजन ्पेट जाता आनी वर्सान तीन पटींनी चड जाता.

भुरग्याक आवयचें दूद दिवंक जाय. थोडें दूद येता तें एकदम बरें पुश्टीक आती ागांआड शक्त दिवपी आसता. ताका फकत आवयचे दूद दिवंक जाय. उदक दिवंक ायना. बोम आनी चिंव वापरूंक जायना.

ताका सदांच बरो भुरग्यांचो शाबू लावन दमट उदकान न्हाणोवंक जाय.

पयल्या सप्तकांत तें चड न्हिदता. एकेक फावट दिसाचे न्हिदता आनी रातचें उठ्ठा. उपरांत दोन ते तीन म्हयन्यां उपरांत दिसाक जागें आनी रातचें न्हिदता.

दिसाक 14 ते 15 वरां पसून न्हिदूंक शकता. मागीर इल्लें इल्लें उणे करता.

मागीर ताका फळांचो रोस, च्या, पेज, आडसरांचे उदक, सत्व, तांतयांचो उकडून हळदुवो बोळ, नुस्त्याचो कपो (कांटे बरे तरेन काडून) इल्लें इल्लें एकूच जिनस एक सप्तकभर दितकच दुसरें सुरु करचें.

$1^{1/2}$ म्हयन्याचेर वासिनां सुरु करचीं. एक वर्साचे जातकच तें मात्शें चलूंक लागता. स ते सात म्हयन्यांचेर पयले दांत येतात. णव ते धा म्हयन्यांचेर भुरगें बसता. आवयक वळखता. एक वर्स ते 2 वर्सामिरेन भुरगें निरोगी आसल्यार ताची वाड बरी जाता. एक वर्साचेर कांय उतरां उलयता.

नितळसाण सामकी गरजेची आनी म्हत्वाची, मूस, जळार, हेर उपद्रवी प्राणी, मूय आदीं आसूंक फावनात. तें दुयेंत जावपाची चड शक्यताय आसता.

वश्याचो रोग

वश्याचे रोग हे रोगजंतूपसून जातात. हे रोगजंतू उदकांत, हवेंत, जेवणा खाणांन बी आसतात.

दुशीत 'उदकांत' आनी दुशीत जेवणाखाणापसून जातात ते रोगः
1) पातळ परसाकडेन वा अतिसार, हगवण 2) मोडशी वा डिसेंटरी वा अमांश 3) कॉलेरा वा पटकी 4) टायफोयड वा दिसांचो जोर.
ह्या रोगांचो प्रसार मूस करतात. नितळसाण सारकी राखप, कोयर पयस करप, उदक बोमाडे येसर तापोवन पियेवप, जेवण ताजें हुनहुनीत घेवप.
दुशीत हवेपासून जावपी रोग.
1) थंडी वा कॉमन कोल्ड,
2) टि.बी. वा बारीक जोर,
3) ब्रोंकायटीस, पुल्मांव भरप वा न्युमोनिया आदी. पयलींच्या तेंपार वश्याचे रोग खूब प्रमाणांत जाताले. आतां इल्ले इल्ले हे रोग ना करपाक आमकां येस मेळ्ळां.

संवसारभर एक रोग ना जालो म्हणल्यार देवी वा स्मॉलपॉक्स वा वसूग. वासीन करुन तो रोग ना केलो. तेच तरेन पोलियो ना करपाक पल्स पोलियो ही मोहीम भारत सरकारान हातांत घेतल्या. पल्स पोलियो कार्यावळीनुसार पांच वर्सां सकयल्या सगळ्या भुरग्यांक दर वर्सा दोन डोस पोलियो वासीन थेंबे दितात. अशे तरेन पोलियो रोग ना जातलो. कोलेखोंकली, धोणकुटी, कांटेल, हुरहुरें ह्या रोगांचेर वासीन ल्हान भुरग्यांक एक वर्स जावचे पयलीं करतात. सगळ्या भुरग्यांक वासिनां करतकच हेय रोग ना जातले. हे भायर हेपाटायटीस बी, गालगुटां, टायफोयड ह्याय रोगांचेर वासिनां आसात. तशेंच जपानी मेंदू जोराचेर वासिनां करुंक जातात. भुरग्यांक वासिनां करपाची मोख पूर्ण करीत जाल्यार हे रोग उणे जावपाक बरें पडटलें हातूंत दुबाव ना.

दुयेंसां पयस करपाक लोकांमदीं जागृताय निर्माण करुंक जाय. वण्टीपत्रकां, रेडियो, दूरदर्शन, दिसाळीं, मासिकां, आदी तरेन जागृताय करपाक जाता. शाळांचे मास्तर, आंगणवाडी सेविका, पंच, सरपंच ह्या गांवगिऱ्या वाठारांनी काम करप्यांक हे सारकें समजावन आनी पटोवन दिवंक जाय.

खरो भारत खेडेगांवांनी आसा हातूंत इल्लोय दुबाव ना. ही दुयेंसां पयस करपाची मोहीम आनी जागृताय खेडेगांवांनी चड प्रमाणांत जायत जाल्यार आमी हीं दुयेंसां खात्रेन पयस करपाक पावतले हातूंत दुबाव ना. देवी रोग ना केलाच. सरुंया फुडें.

नाकाची जतनाय

नाक हें एक म्हत्वाचें इंद्रीय. ताका लागून ताची जतनाय बरी घेवंक जाय. ाकांतल्यान मनीस स्वास घेता. स्वासांतल्या प्राणवायू मेळटा आनी अशुद्ध आशिल्लें गत शुद्ध जाता.

हे भायर नाकांतल्यान कुडीचें तापमान सारकें उरपाक मदत जाता. वारो थंड वा ारम आसा ते प्रमाण तें काम करता. धुळीचे कण आडावपाचेय काम नाक करता. दुशीत हवा, घाण आदीं वचपाक बंद करपाचेंय काम नाक करता.

थंडी जाली की नाकांतल्यान उदक व्हांवून लागता. थंडी जाल्यार,वतांत चड वेळ भोंवल्यार, प्रेसांव वाडत जाल्यार नाकांतल्यान एकेक फावट रगत पडूंक शकता. अशा वेळार त्या मनशाक आडवो न्हिदोवन नाकांत नितळ कापूस घालचो. न्हिदोवन दवरलो म्हणटकच रगताचें प्रेसांव उणें जाता. रगत व्हांवपाचें उणें जाता.

एकेक फावट नाकांतलें इन्फेक्शन कानांत वचून कान व्हांवूक लागता. ई. एन. टी. दोतोराक दाखोवन वखद केल्यार चड बरें. भिण्णं वाडल्यार एकेक फावट नाकांत त्रास जातात. नाकांत सूज येता. स्वास घेवंक त्रास जाता.

दोतोरान सांगलेबगर नाकांत कसलेच थेंबे घालचे न्हय. परत परत थंडी जाता, ॲलर्जी (विकार) जाता जाल्यार दोतोराक दाखोवन उपचार करचो.

नाकाचें हाड वाडत जाल्यार ऑपरेशन तज्ञ दोतोराकडल्यानूच करुन घेवचें. नाकांत म्हेळ सांठून उरता जाल्यार नितळसाण राखप चड गरजेचें.

थंडी परत परत जाल्यार Eosinophilia आसा जाल्यार पळोवचें. रगताचो तपास केल्यार कळटा.

सिनूझायटिस ह्या दुयेंसानूय नाकाक त्रास जाता. एकेक फावट 'पूं' जावन त्रास जाता. स्वास घेवंक त्रास जावप, जोर येवप, शिंको येवप, आदीं लक्षणां परत परत दिसतात.

ज्या गजालींचो विखार जाता देखीक धुल्ल, थंड पेयां, पेण्ट, फुलांचो वास आदी ताचेपासून शक्य तितलें पयस रावप बरें.

न्हाता आसतना नाक नितळ केल्यार चड बरें. चारचवगांत नाकांत बोटां घालप ही एक वायट संवय. ती लागची ना हाची जतनाय घेवची. नाकांत दोश आसल्यार एकेकदां ल्हान भुरगीं बोट चोखतात. अशावेळार ताचें कारण सोदून काडून उपचार करचे.

दुखप

दुखप हें एक दुयेंस न्हय तर तें खूबश्या दुयेंसांचें एक लक्षण.

जेन्ना एक रोगजंतू मनशाचे कुडींत रिगता ताका 'इन्फेक्शन' म्हणटात. हे रोगजंतू नाकांतल्यान, तोंडांतल्यान, कातींतल्यान आनी हेर कांय वाटांनी मनशाचे कुडींत वतात. ते रगतांतल्यान चडशे करुन आपल्या आवडट्या इंद्रियांक बादा करतात. कांय रोगजंतू नेव्हांतल्यान मेंदवांत वा काळजाकडेन वतात. देखीक 'रॅबीस' ह्या रोगाचो जंतू (व्हायरस जातीचो जंतू)

भिंडाक बादा जाली जाल्यार Tonsilits म्हणटात. दोळ्यांच्या धव्या भागाक जाली जाल्यार Consisntivities, कानाक बादा जाली जाल्यार Otites आदी.

हें जेन्ना Infection वा रोगजंतूंचो आमचे कुडींत रिगाव जाता तेन्ना पांच लक्षणां दिसतात तीं म्हणल्यार 1) दुखप 2) सूज येवप 3) हून जावप 4) तो भाग तांबडो जावप आनी 5) त्या भागाच्यान काम करुंक जायना.

दर एकल्याक जेन्ना दुखता तेन्ना तो ज्या भागाक दुखत तशे तरेची दुसरी दूख ना अशें सांगता. देखीक दाड दुखता, दांत दुखता, कान फोडटा, तकली उसळटा, आदी. तरी लेगीत सगल्यांत चड प्रमाणांत जावपी दूख म्हणल्यार मुत्रपिंडांत फातर जातात तेन्नाची. तशेंच एके बायलेक बाळंटेरावेळार दुखता तीय दुख. ती फकत आवय जावपी बायलेकूच सोंसूंक कळटा. अशा वेळार कांय जाणांक दूख उणी जाव्रपाचीं इंजेसांवां करचीं पडटात.

दुखप हें एक बरें लक्षण कारण खंयच्या भागाक दुयेंस जालां तें दोतोरांक सोदून काडप सोंपें जाता.

कशे तरेची दूख आनी केन्ना दुखता हेंय तितलेंच म्हत्वाचें. पोटखाणे जाल्लें आसता तेन्ना, जेवतकच दुखता आसत जाल्यार पोटाक वा जठाराक 'अल्सर' जाला तें कळटा. तशेंच रिकाम्या पोटार दुखता जाल्यार जठाराचो फुडलो भाग आसता थंय 'अल्सर' आसता.

पोटांत बोमले सकयल उजवेवटेन दुखत जाल्यार ताका 'आपेंदिसीत' जाल्यां काय दंतांक लागून दुखता हें हेर तपास करून कळटा.

चड तेंपाची दूख सोंसून रावप एकेक फावट घातक आसता. चड करुन बायलां दूख सोंसून रावतात, कांयच सांगिनात. मागीर एक दीस तिका पोटांत कॅन्सर जाता वा थानांत कॅन्सर जाला, चड तेंप जाल्ल्यान उपचार करुंक मेळनात.

मूस

पावसाच्या तेंपार कोयराचो विलो सारको जालो ना जाल्यार मूस जावपाची चड श्यताय आसता. हे मूस घाणींत बसतात आनी उपरांत उगड्यार दवरिल्ल्या खणाखाणाचेर बसतात आनी थंय घाणी वांगडा रोगजंतू ताचेर उडयतात.

सांपसून जातात ते रोग म्हणल्यार –

) पातळ परसाकडेन, हागवण, अतिसार

) मोडशी वा डिसेंट्री

) कॉलेरा वा पटकी

) हेपाटायटीस ए वा कामीण आदी.

दंत जावपाचेंय प्रमाण मुसांक लागून वाडटा. हे रोगजंतू जेवणाखाणांबराबर आमच्या ोटांत वतात. मनशाच्या आंतड्यांनी हे रोगजंतू वाडटात आनी परत संडासांतल्यान आपलीं तांतयां भायर उडयतात.

चड पिकिल्लीं फळां, उगड्यार दवरिल्लें जेवण खाण हाचेर मूस बसतात. हाकाच लागून अशे तरेंचें अन्न धांपून दवरुंक जाय. तांचेर धूळ वा मूस बसचे नात अशे तरेन दवरुंक जाय.

सगळे कडेन नितळसाण राखल्यार मूस जावंक पावनात. सुको कोयर लासून उडोवचो. ओलो कोयर पुरल्यार चड बरें. ताचे पासून बरें सारें तयार जाता.

मुसांची वाड खूब बेगीन जाता. तांची वाड जायनाबराबर ते 600 ते 900 तांतयां घालताता. दर एक मूस सुमार एक म्हयनोभर जगता. मूस पयस करपाक खूबशीं वखदां स्प्रे करपाचीं येतात. ह्या फवाऱ्यान मूस तशेंच जळारां, जल्ले, आदी मरतात.

कोयरांत मूस आपलीं तांतयां घालतात. थंयच तांची वाड जाता. मूस आशिल्ले घर नितळ सारकें ना अशें समजुचें.

हॉटेलांनी नितळसाण सारकी राखली ना जाल्यार मूस जातात. मागीर त्या जेवणाखाणांत मुसांपासून जावपी रोग जावंक शकतात.

उदक बोमाडे येसर तापोवन पियेवंक जाय. अशे तरेन नितळसाण राखून मुसांपसून पयस रावुंया. मूस जावंक दिवचे न्हय म्हणचे हे रोग जावंक पावचे नात.

मूस जरी ल्हान तरी तो भलायकेचो एक व्हड दुस्मान.

अपघाताच्या वेळार

घरांत वा घराभायर कसलोय अपघात जायत जाल्यार कांय म्हत्वाच्यो गजाली लक्षांत दवरुंक जाय. त्यो म्हणल्यार –

1) अपघाताचें कारण ना करप.,

2) हाता कडेन मेळटा तें वापरप.

3) गर्दी करुंक जायना.,

4) रक्तस्त्राव बंद करप.,

5) विसव मेळटा तशें करप.

अपघाताचें कारण हे विशीं दोन उदाहरणांः

1) समजा एक फॅन चलता आसतना तातूंत एक बडी भरली जाल्यार रोखडोच फॅन बंद करुंक जाय. दुसरें उदाहरण– गिरणीर जर पट्याक एका भुरग्यान हात घालो जाल्यार गिरण रोखडीच बंद करुंक जाय.

२) मुळावो उपचार दितना रगत व्हांवता जाल्यार रोखडोच रक्तस्त्राव बंद करपाक लेंस वा दुपट्टो बांदचो– जखमेचेर, जखमेचे वयर आनी जखमे सकयल.

3) गर्दी ना करपाक दोतोरान चड करुन हॉस्पिटलांत ह्या दुयेंतीक दोन तीन बाटल्यो रगत जाय पडटलें अशें सांगल्यार लोक पयस वतात.

4) रगताच्यो तीन तरांच्यो शिरो आसतात.

1) आरटरीस म्हणल्यार रोहिणी

2) व्हेन्स म्हणल्यार नीला

3) कॅपलरी, म्हणल्यार केशवाहिनी.

हो रक्तस्त्राव बंद करपाक जाता थंय बांदप– कपडो (नितळसो)

4)वयर आनी सकल बांदप– लेस वा हाता कडेन मेळटा त्यो वस्तू– सुतली, राजू, बुटाच्यो लेसी, दुपट्टो आदी.

रगत हें खूब म्हत्वाचें. एक रगताचो थेंबो लेगीत म्हत्वाचो. ते खातीर रक्तस्त्राव रोखडोच बंद करुंक जाय.

रस्त्यार जे अपघात जातात तांतले 60% अपघात तरणाटे आनी दोन चाकी वाहन, स्कूटर, बुलेट आदी हांचे मदीं जातात. हें फकत गोंयांतूच न्हय तर संवसारभर जाता.

अपघात जाल्ल्या मनशाक समजा हाताक जखम जाल्या जाल्यार ताचो हात-गळ्याक एक दोर बांदून तो भितरले वटेन दोडचो. हाका लागून दूख उणी जाता. हाताचें थोडें वजन गळ्या भोंवतणचो भाग घेता. जर कण्याचें हाड मोडलां असो दुबाव येत तर ताका सारको न्हिदोवन व्हरुंक जाय. दाट वस्तुचेर न्हिदोवंक जाय. कापसाची गादी बी वापरुंक जाय. हाडांची, कण्याची चड हालचाल करुंक जायना कारण तें चड मोडूंक शकता. अपघाता वेळार प्रसंगावधान राखून धिटायेन गजाली करुंक जाय.

जाण्टेपणांतले बलायकेचे प्रस्न

निवृत जालो की जाण्टो जालो अशें खूब जाणांक दिसता. पूण तें तशें न्हय. ाण्टेपणार मन भुरगेंच दवरुन वागप हें एक बरें लक्षण. आतां जाण्टेपणार जे कांय लायकेचे प्रस्न आसतात तेः

) सिगार वा विडी ओडटा आसत जाल्यार ती सामकीच बंद केल्यार बरी. सिगार हें ाण्टेपण हाडपी एक व्यसन– वीख जितले बेगीन सोडूंक जाता तितलें बरें.

) घुटका– गोंयांत सिगार– विडी 30% उण्या प्रमाणांत आसा पूण तेच बराबर घुटखा ब्रावपाचें प्रमाण खूबच वाडलां. बेठें पान खाल्यार जाता पूण तातूंत चुरो घालचो न्हय. ो सामको वायट.

३) मोठाय– बलबलीतपण– खूब जाण जाण्टेपणार मोटे जातात. हाचेर उपाय म्हणल्यार चलप'. दिसाक अर्दवर तरी चलूंक जाय. तशेंच जेवणा खाणाचेर लक्ष दवरुंक जाय. ब्रड चरबी आशिल्लें जेवण घेवंक जायन. देखीक चिकन, मटण, पिझ्झा, तांतयां, कुल्ल्यो, शिणाण्यो, खुबे, तिसऱ्यो, कालवां, आदी.

4) सोरो – जर एक मनीस साठ वर्सांचेर फकत रातचो एक पेग व्हिस्की वा ब्रँडी घेता वा एक बाटली बियर पियेता जाल्यार ताणें तो डोस बंद करपाची गरज ना. ही म्हजी शिटकावणी न्हय तर तज्ञ दोतोर हेंच सांगतात. सिगार पुराय बंद कर पूण सोरो थोडो घेतल्यार जाता.

5) गोडेमूत वा डायबेटिस आसत जाल्यार जेवणा खाणाचेर सारकें लक्ष दवरुन तज्ञ दोतोरान सांगिल्लीं वखदां घेवंक जाय. सात ते आठ वरां न्हीद गरजेची. हें दुयेंस मातशें बडीचें देखून त्या घरांतल्या भुरग्यांनी आनी चड करुन तरणाट्यांनी लक्ष दवरुंक जाय.

6) रक्तदाब वाडप वा काळजाचो आताक येवप व मेंदवाक लागून आरीचें वा पारालिझ्झीस जावप हाचें कारण एक– शिरांनी चरबी भरप हाचेर मीठ उणेंकरुन जेवणा खाणाचेर पथ करप. तज्ञ दोतोराचीं वखदां घेवप.

7) हाड मोडप– जाण्टेपणार एक हाड मोडटा तें म्हणल्यार पांयाचें. फिमर हें हाड मोडटा. हाचेर बरो उपाय म्हणजे ऑपरेशन करुन नवें स्टीलाचें हाड बसयतात. जर ऑपरेशन करुंक मेळना जाल्यार मात ताका न्हिदोवन दवरुन ताचेर उपाय करुंक जाय. ऑपरेशन करुंक मेळना– डायबेटिस चड प्रमाणांत आसप, काळजाचो आताक, रक्तदाब चड वाडला, आदी.

8) कांय जाणांक याद उरना, रोखडेंच पुरो जाता, न्हीद पडना, कमरांत दुखप हातपांय फोडप अशे तरेचीं लक्षणां आसल्यार दोतोराक दाखोवन उपचार करचे.

आवयचे दूद - भुरग्यांक अमृत

आवयच्या दुदार भुरग्याची वाड बरी जाता. रोग चड प्रमाणांत जायनात. ताका थंडी आनी पातळ भायर चड प्रमाणांत जायना.

भुरगें हुशार जाता. किरकिरें जायना. ताची मानसीक, बौद्धीक वाड बरी जाता.

कुपोशण मात लेगीत जायना. पयले स म्हयने फकत आवयचें दूद दिवचें, उदक दिवपाची गरज ना. वासिनां मात वेळार करून घेवचीं.

आवयक-थानाचो कॅन्सर जावपाची शक्यताय उणी जाता. चड फ्राकेज येना-आवयची आनी भुरग्याची माया-ममता वाडटा.

आवय चड बरे बलायकेची जाता. भुरग्याक मोग चड मेळटा.

भुरग्याक चड वेळ धरूंक जायना. ताका जमनीर खेळूंक दिवंक जाय.

भुरग्याक पातळ भायर, थंडी आती हेर दुयेंसां जायना देखून ताची बरी वाड जाता. भुरग्याक आवयच्या दुदांतल्यात प्रतिकार शक्त मेळटा. भुरगें हुशार जाता.

सूप, आडसर, दाळ, केळें, तांतीं उकडून मदलो भाग, भाजयेचो सूप, पेज, निवळ, फळांचो रोस, सफरचंद, लारींज आदीं फळां दिवचीं.

भुरग्यांक खेळणी दितना सादीं कपड्यांचीं, तोंकां नाशिल्लीं दिवचीं.

भुरगें अल्लड आसल्यार ताची जिरवण बरी जाता. सांजवेळां वत वतकच अर्द वर भायर फिरूंक व्हरचें.

फळां आनी म्होंव

संत्रां, लारिंजां, द्राक्षां हांचो जेवणाखाणांत चड प्रमाणांत उपेग करीत जाल्यार ड़ां बरीं घट आनी मजबूत जावंक पावतात अशें हालीं केल्ल्या एका संशोधनांत ळून आयलां.

ह्या मनशांक हाडां मोडप (फ्रॅक्चर जावप) हें खूब उण्या प्रमाणांत जाता शें दिसून आयलां.

फळां शक्य तितलीं ताजीं खावचीं. रोस काडून ज्यूस (दुदांत मिसळून) लवो, ज्याम,आदी करून खावचीं न्हय. फळां कापून फ्रिजांत दवरलीं जाल्यार तलीं व्हिटामीन आनी ॲण्टीऑक्सिडंट्स उण्या प्रमाणांत मेळाटात.

खाता त्याच वेळार कापून खाल्यार ताची जिरवण बरी जाता. हेर घटकांचे रवणेक मजत करतात अशें दिसून आयलां.

अनसां, काळंगां, आंबे, कांय रानटी फळां हांचेर संशोधन केलें.

स दिसां उपरांत व्हिटॅमीन सी 5% आंब्यांनी, काळंगांनी 10% अनसां आनी नवटी फळांनी 25% उणें जालें.

आनीक एका संशोधनांत म्होंव दर दिसा दोन कुलेरां घेत जाल्यार ताका ागून कांय प्रमाणांत कॅन्सर जावप उणें जाता. म्होंव दिल्यार भाज़ून येवपाक जे ॲण्टीबायोटिक्स वापरतात ताचें प्रमाण उणें केल्यार जाता. ऑपरेशन (सिझरियन) र्नियाचें, हायड्रॉसिलाचें केल्यार म्होंव घेत जाल्यार ताचें भाजून येवप बेगीन आनी बरे तरेन जाता. फेरीद वा जखम पुलेणा भरना.

कांय ॲण्टीबायोटिक्सांचो कसलोच उपेग जायना अशा वेळार म्होंव एकदम बरें पडटा.

शास्त्रज्ञांचे हे संबंदान संशोधन चालू आसा. ॲण्टीबायोटिक्स उणें करुन म्होंव दिवन जर इन्फेक्शन उणे जाता आसत जाल्यार तें एकदम बरें पडटलें. हाचें मुखेल कारण म्हणल्यार ॲण्टीबायोटिक्स घेतकच जे पोटांत बरे जंतू आसतात तेय मरतात. हाका लागून जिरवण बरी जायना तशेंच जिरवण जाल्ल्या द्रव्यांचे रगतांत रुपांतर जावप हेंय उण्या प्रमाणांत जाता. खर ॲण्टीबायोटिक्स वापरचे परस म्होंव खात्रीन बरें पडटलें हातूंत इल्लोय दुबाव ना.

दोतोर आनी समाज

म्हज्या भुरगेपणांत, म्हाका दिसता, पणजी शारांत फक्त 6 काय सात दोतो आशिल्ले. आज त्याच शारांत नदर भोंवडायल्यार, 300 ते 400 दोतोर आसतले कोणूय बरो ना जालो की चड करुन दोतोराक घराकडेन आपोवप. दोतोर येतले म्हण्टगच वर भर पयलींच सगळी तयारी....

दुयेतीची खाट लिंप करप, नवे चादर घालप, हात धुवपाक शाबू आनी उदकाचो तांबयो भरुन दवरप, थोडें उदक तापोवन दवरप, दोतोराक दिवपाचे पैशे तयार दवरप, आदी...

आमच्या घरांत पयलेच फावट 'भावोजी' येता तेन्ना जी तयारी करतात ताचो भास दोतोर येता तेन्ना दिसप. म्हाका जाल्यार भुरगेपणांत एक याद आसा–

म्हज्या पोटांत दुखूंक, वळूंक लागले. वोंवो, बडिशेप, आलें आदी दिवन पोटांतले वळप थांबना. बापूय दोतोरासरीं गेलो आनी (फॅमिली दोतोराक) घेवन आयलो. ताणें हात लावन पोट दामलें. हात धुयले आनी एक दोन खुलेरां वखंद दिलें रातचें वखद घेतलें. त्या दिसासावन जें पोटांत थांबिल्लें, ताचे उपरांत म्हाका पोटांत अशें केन्नाच वळूंक ना. पोटांतले दंत वचून बरें जालें. ही वेगळी गजाल!

आज फॅमिली दोतोर म्हणून नाच. अशें म्हळ्यार अतिताय जावची ना. आतांच्या तेपार आमच्या गोयांत 'स्पेशलीस्ट' पायलेक पंचवीस मेळटात. कांय गांवांनी लेगीत तीन, चार हॉस्पीटलां आसात, कातीचो दोतोर, दोळ्यांचो, नाक कान आनी ताळो, बायलांचो, भुरग्यांचो, पोटाचो, हाडांचो, मेंदवाचो, कण्याचो आदी ते भायर हॉमिओपातीक आनी आयुर्वेदीक हे तर आसातूच.

आमच्या गोंयांत सरकारी हॉस्पीटलां आनी सरकारी दवाखाने आसात तशें भारतांत खंयच्याच भागांत नात हे स्पस्ट दिसून येता. इतलीं मुळावीं भलायकी– केंद्रा, उपआरोग्य केंद्रा आनी ग्रामीण दवाखाने आसून लेगीत लोंकांक आनीक हॉस्पीटल जाय. खरे पळोवंक गेल्यार आमी रोग टाळपाचेर चड भर दीत जाल्यार हॉस्पीटलांची आनी दोतोरांची गरजूच पडची ना. नितळसाण ही गरजेची, उदक, हवा, कपडे, भोंवतण, घर हें सगळें जर बरें तरेन नितळ दवरीत जाल्यार सुमार 80 टक्के रोग उणे जातले हातूंत इल्लोय दुबाव ना.

सादें एक उदाहरण दिवपाचे म्हळ्यार 'रॅबीज' हो रोग जावचो न्हय म्हणून

ीं इंजेसांवां करतात त्या इंजेसांवांचो खर्च धरात 100 रुपया येता. जाल्यार सुमार 60 पयां भितर आमी वाळेस कुत्र्यांक मारुन उडोवपाक शकतात. पूण आमी तें तशे रुंक तयार नात आनी इंजेंसावांचेर इतलो पैसो खर्च करतात. कुत्र्याक मारुन डोवपी आयलोच जाल्यार कुत्र्याक लिपोवन दवरतात पूण त्याच कुत्र्याक वेळार बीज रोगाआड वासिनां करपाची आमकां केन्नाच याद जायना.

दोतोर आनी समाज ह्या विशयाचेर बरयतना म्हाका एके गजालींची याद ाली. ती खबर अशी–

फोंडेच्या एका दोतोराक उठोवपाक तीन तरणाटे गेले. रातचे देड वर जाल्ले. ामचो एक भुरगो चड बरो ना तेन्ना ताका तपासपाक आमच्या घरा पाळये येयात. ोतोर न्हेसलो आनी ताचेच मोटारींत बसून त्या तिगुय तरणाट्यांक घेवन पाळये ायलो. पाळये घराकडेन पावना बरोबर त्या तरणाट्यांमदल्या एकल्यान दोतोराक 0 रुपया दिले आनी सांगले– ही पळे तुजी फी. ही फी घे आनी तूं परतो घरा फोंड्यां च. दोतोर बेजार जावन घरा परतलो. खरी खबर अशी घडिल्ली. हे तिगूय तरणाटे ोंड्यां सिनेमाक गेल्ले. थंय सिनेमा सोंपतकच तांकां अर्द वर वाट पळोवन लेगीत रतून घरा येवपाक ट्रक बी कांयच मेळना जालो. हाका लागून एका तरण्याट्याक ुक्ती सुचली. ते प्रमाण तांणी, त्या दोतोराक उठयलो आनी एक भुरगें बरें ना म्हणून ेमित्य करुन तांकां पाळये पावपाक लायले.

हातूंत त्या तिगूय तरण्याट्यांचीं फटींगपणां दिसून येतात. आनी ही दुसरी गजालः प्रायव्हेट दोतोराची.

एक दुयेंत चड बरो ना म्हणून ताचें ऑपरेशन केलें. ऑपरेशन करुन 10 दिसांनी हो दुयेंत भायर पडलो. त्या दुयेंतीचें मडें व्हरपाक ताचे नातेवाईक आयले. दोतोरान सांगले. ताच्या ऑपरेशनाचे 2000 रुपया फारीक करात आनी मडें व्हरात. हे नातेवाईक घरा आयले. आपणालीं गोरवां विकलीं. 2000 रुपया एकठांय केले आनी ते दोतोराक दिवन तें मडें आपल्या ताब्यांत घेतलें. हातूंत कोणाचें चुकलें तें तुमीच थारायता.

काम जालें वैज मेलो ही म्हण तर सामकी भांगरान बांदपा सारकी! भांगर म्हारग जालें म्हण्टकच 14 कॅरेटाच्यांन बांदल्यार जाता! ताकतिकेच्या वा गडबडीच्या प्रसंगावेळार मात ही म्हण सामकी लागू जाता. दुयेंत बरो जालो जाल्यार ताका देवान राखलो, दुयेंत मेलो ताका दोतोरान मारुन उडयलो अशें म्हणपी आमच्या समाजांत खूब जाण आसात.

आतां निमाणेकडन एका मामलेदाराची खबर.

म्हजो चलो धावी पास जालो. ताचे नांव कॉलेजीत घालपाक जाय म्हणून हांव पणजे गेलो. अर्ज केलो, दोन दिसांनी परतो गेलों–दाखलो तयार ना–परत आनीक दोन दिसांनी गेलों. तरी दाखलो मेळना. निमाणो हांव सरळ मामलेदाराकडेन गेलों आनी ताका सांगलें, आठ दीस जाले हे तुजे कर्मचारी म्हाका दाखलो दिनात. तेदेवेळार मामलेदार म्हाका सांगता, एका दोतोरान म्हाका दोन वरां उबो केलो आनी तरी लेगीत म्हजें काम केलें ना.

तो दोतोर काय हांव न्हय. म्हणटगच म्हजेर हो राग कित्याक?

एक्स रे विभाग

एक्स रे चो सोद लागिल्ल्यान फोटू काडप शक्य जालें. हाडांची तशेंच कांय इंद्रियांची सारकी बरी म्हायती मेळोवपाक एक्स रे काडटात. चड करुन छातयेचो, पोटाचो, मुत्रपिंडाचो, पिशवेचो हातांचो, पांयांचो आदी फोटू काडटात.

एक्स रे काडटकच कसलें दुयेंस जालां हें सारकें कळटा. एकेक फावट एक्स रे काडटा आसतना दुयेंसाचें निदानूच तशेंच वखद (सर्जरी) करप शक्य आसता.

छातयेचो फोटू काडटकच ताका क्षयरोग वा बारीक जोर जाला, काय सिगार विडी ओडून क्रोनिक ब्रोंकायटीस जाल्या, काय दम्याचें आसा, काय फुफुसांत कार्बन वचून न्युमोकोनियझिस जाल्या हें सारकें कळटा.

त्या प्रमाण दुयेंतीक वखद करतात. बारीक जोराचीं वखदां सरकार फुकट दिता. हीं वखदां स म्हयने ते आठ म्हयने घेवंक जाय. खाजगी जर फोटू काडलो तर तो व्हरुन मुळाव्या भलायकी केंद्रार वा सरळ (ग्रामीण) वैजकी अधिकाऱ्याक दाखोवन सरकारी फुकट वखदां घेवंक जाय.

मुत्रपिंडांत वा गॉल ब्लॅडरांत जर खडो जायत तर एकेक फावट फोटू काडटनाच ताचेर उपचार करतात. परतें आनीक वेगळें ऑपरेशन करचें पडना.

एकेक फावट तोंडांत पियेवंक दिवन वा फाटल्यानसून एनिमा दिवन एक्स रे काडटात. पोटांत अल्सर (पोटखाणें) कात्रे पडप, आंतड्यो घुस्पप, पीळ घेवप, आदी दुयेंसां फोटू काडटकच सारकीं कळटात.

मुतखडो जाला काय ना, तो खंयच्या भागांत आसा हें सारकें कळपाक एक्स रे काडूंकच जाय.

कामीण

कामीण हें दुयेंस न्हय तर तें खुबश्या दुयेंसांचें एक लक्षण. फिग्दाचें दुयेंस 'हेपाटायटिस' म्हणल्यार फिग्दाचें इन्फेक्शन (रोगजंतूंचो शिरकाव)

रगतांत 'बिलीरुबीन हें द्रव्य वाडटा आनी तें रगतांत वाडलें काय मागीर मुतांतल्यान भायर पडटा. हाका लागून मूत हळदुवें जाता.

बिलीरुबीन केन्ना वाडटा?

1. फिग्दाचें काम सारकें चलना तेन्ना.

2. रगतांतल्यो तांबड्यो पेशी चड प्रमाणांत इबाडटात तेन्ना

3. फिग्दाचो कॅन्सर जालो जाल्यार

4. भुरगें जल्माक आयले बराबर ताच्या रगतांतल्यो तांबड्यो पेशी उण्यो जातात आनी ताकाय लागून ल्हान भुरगें जल्माक येतकच एकेक फावट हळदुवें जाता. मुतूंक हळदुवें जावप, कात हळदुवी जावप, दोळे हळदुवे जावप, ओंकारे येवप, संडास घट्ट वा खूब पातळ जावप हीं हे कामणी बराबर दिसपी हेर लक्षणां.

'हेपाटायटिस' हें दुयेंस चड करुन पावसांत जाता. दुशीत उदका पासून जावपी हो रोग. ते भायर हे दुयेंस दुशीत रगता पसुनूय जाता.

हें दुयेंस जातकच शक्य तितलो 'आराम'–'सुसेग' गरजेचो. न्हिदून रावल्यार चड बरें. न्हिदून रावल्यार हें दुयेंस बेगीन बरें जाता अशें दिसून आयलां.

कामीण– उदका पसून जेन्ना जाता तेन्ना तिचो प्रसार बेगीन जाता. ह्या कामाक मूस हातभार लायतात. कोयर पयस केलो ना, घाण–गटारांतलें उदक, संडासाचीं पायपां आनी उदकाचीं पायपां फुटून एकमेकांत भरसतात तेन्ना हो रोग खुबूच प्रामाणांत वाडटा.

तुमचे म्हयती खातीरः कांय वर्सां फाटीं पणजे आझाद मैदाना कडेन हॉटेलांनी जेवप्यांक अशे तरेची कामीण जाल्ली.

हेपाटायटीस ह्या दुयेंसाचेर आतां वासीनां आयल्यांत. रगता पसून जावपी हेपाटायटीस बी ह्या दुयेंसाचें वासीन ल्हान भुरग्यांक सरकार फुकट करता. हें वासीन 1.6 म्हयन्यांचेर दिवंक जाय. ट्रिपल वासीन करता तेन्नाच हेपाटायटीस बी चें वासीन केल्यार चड बरें.

कोयर पयस करप, नितळसाण राखप, दुयेंतीची सारकी जतनाय घेवन ताचो संडास आनी मूत पयस करप हें जावंक जाय.

पावसांत जावपी रोग

पावसांत सगळ्यांत चड रोग आनी अपघात जातात अशें म्हणल्यार अतिताय जावची ना. पावसांत उदक आनी हवा दुशीत जाता म्हणल्यार तातूंत रोगजंतूंचें प्रमाण खूब वाडटा.

कोयर पयस करपाचें काम सारकें केलेंना जाल्यार मूस जातात. मूस आनी दुशीत उदक हांचे पासून जावपी रोग हे आसतातः

पातळ भायर वा हागवण- ह्या रोगाक 2 वर्सां सकयलीं भुरगीं आनी 60 वर्सां वयले जाण्टे हांच्या संबंदान चड म्हत्व दिवंक जाय. चड जतनाय घेवंक जाय.

पातळ भायर भुरग्यांक जाता जाल्यार रोखड्या रोखडें एक तोप उदक घेवचें तातूंत दोन कुलेरां साकर आनी चिमटीभर मीठ घालून तें दिवंक जाय. फुटी च्या, सूप, पेजेचो निवळ, आडसराचें उदक, ओ. आर. एस. चें उदक घाल्लें सरबत पिवपाक दिवचें.

ओंकारे येतात जाल्यार ते लेगीत बंद जातात. जालेंनात जाल्यार मात दोतोराक दाखोवन वखद करचें पडटा. तापयिल्लें उदक (बोमाडे येसर) न्हिवोवचें आनी परत परत पियेवंक दीत रावचें. ताका बरें दिसूंक लागतलें. गॅस्ट्रॉ, मोडशी जाता जाल्यार होच उपाय करचो आनी मोडशेचेर वखदां जीं दोतोर सांगाता तीं दिवचीं.

दिसांचो जोर येता आनी वचना जाल्यार चवथ्या वा पांचव्या दिसा 'विडाल' टेस्ट करुन ताका टायफोयड वा दिसांचो जोर आयला जाल्यार पळोवचें. एकल्याक दिसांचो जोर आयला आसत जाल्यार रोखड्या रोखडीं टायफोयडाचेर वासिनां करचीं. वाड्यार वा गांवांत हीं वासिंनां गरज पडटा तशीं करपाक जाय. पयलींच्या तेंपार दिसांचो जोर 21 दीस वचनासलो. बरीं वखदां नासलीं. पूण 'क्लोरोमिसेतीन' हें वखद सोदून काडले उपरांत दिसांचो जोर उणो जालो. वासीन केल्ल्यान धाम येता ती बंद जाली.

कॉलेरा वा पटकी जावंक शकता हें लक्षांत दवरचें. हवा दुशीत जाल्ल्यान थंडी, ब्रोंकायटीस, न्युमोनिया, टि बी, हांचें प्रमाण वाडटा. भुरग्यांक दाट ऊब दिवपी कपडे घालचे. तांकां पावसांत भिजूंक दिवचें न्हय. भिजलें जाल्यार हून उदकान न्हाणोवचीं आनी न्हिदोवचीं.

हीं दुयेंसां जावचीं न्हय म्हणून नितळसाण राखूंक जाय- उक्त्यार संडासाक बसप ना, मूस जावंक दिवंक जायना.

'आमचो दोतोर' सारकें पुस्तक डॉ. भिकाजी घाणेकारांनी कोंकणी भाशेंत बरोवन कोंकणी मनशांचेर व्हड उपकार केल्यात, ताच्याय परस तांणी ताचें हें हातबरप गोवा कोंकणी अकादेमीक दिवन तें प्रसिद्ध करपाक संद दिल्ल्यान, अकादेमीक भलायकेच्या मळार आपल्या वावराची नोंद करपाची आनी एक संद गावल्या ही खोसदेणी गजाल. 'आमचो दोतोर' हें पुस्तक घरांतलो 'फॅमिली डॉक्टर' कशें आतां गोंयकाराच्या घरांत तांच्या हाताकडे आसतलें आनी तातूंत सांगिल्ले दर दुयसा वयले उपाय जावं जतनाय घेवन, आपआपले भलायकेची काळजी घेवन आमी आमचें निरोगी, प्रसन्न जिवीत जियेवपाक शकतलें, हातूंत दुबाव ना. 'आमचो दोतोर' हें पुस्तक गोंयकाराच्या दर एका घरात पावतलें अशी अपेक्षा बाळगितां.

–एन. शिवदास
अध्यक्ष,
गोवा कोंकणी अकादेमी

